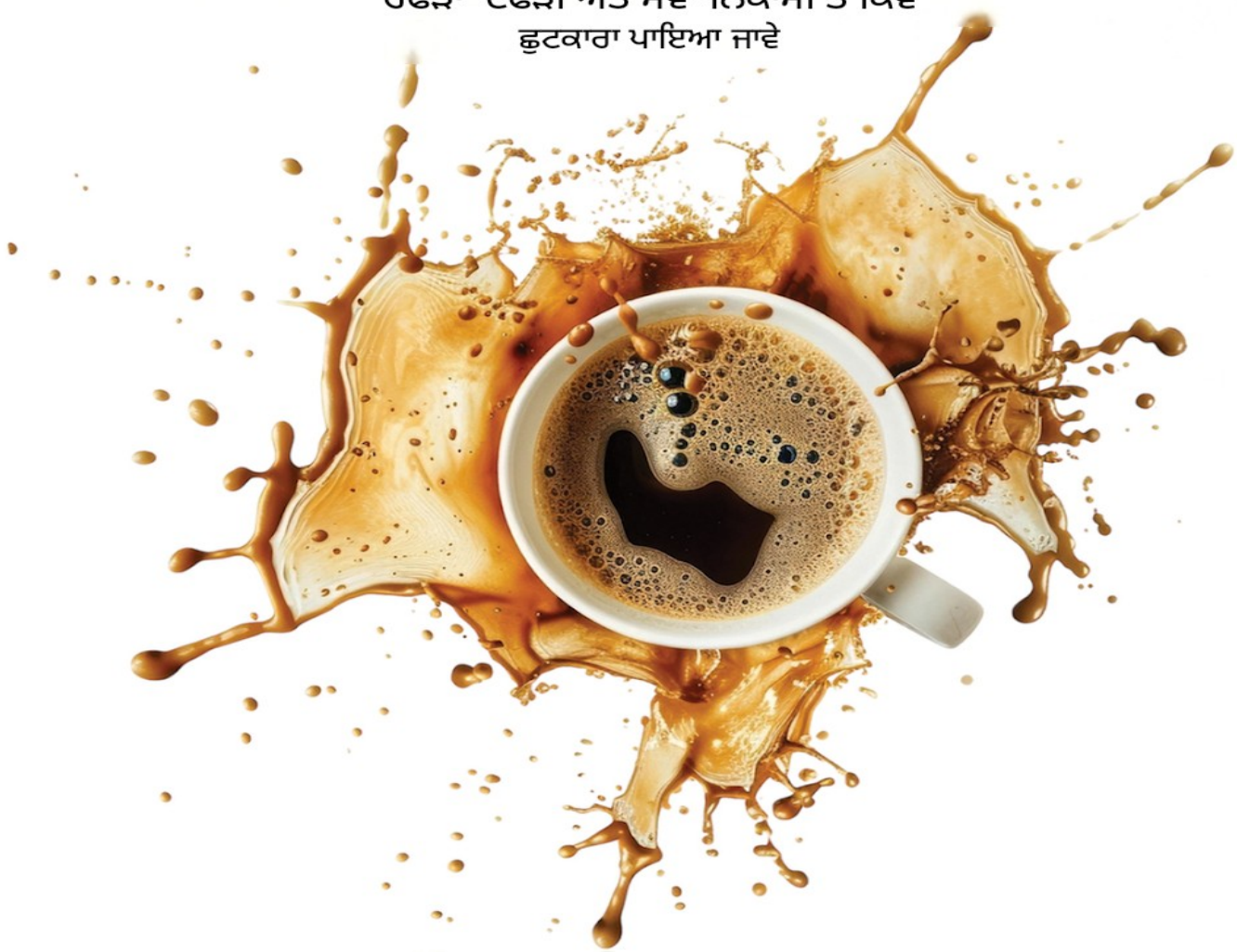
ਲਿਖਣਾ ਬੰਦ ਕਰੋ

ਹਰ ਚੀਜ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ

ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੋਚਣ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ
ਹਫੜਾ-ਦਫੜੀ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਨਿਕਾਸੀ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ
ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਇਆ ਜਾਵੇ



ਡੈਨੀਅਲ ਚਿਡੀਆਕ

TABLE OF CONTENTS

ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ
ਜਾਣ - ਪਛਾਣ
ਭਾਗ 1
ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਉੱਤੇ ਕਿਉਂ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਹੋਣ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ?
ਅਧਿਆਇ 1
ਸਮੱਸਿਆ ਦੀ ਜੜ੍ਹ : ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਇੰਨੀ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਕਿਉਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਧਿਆਇ 2
ਸਮੱਸਿਆ ਸਿਰਫ਼ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਨਹੀਂ ਹੈ , ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਹੈ
ਅਧਿਆਇ 3
ਸੋਚ ਜੇਲ੍ਹ : ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਮਾਨਸਿਕ ਚੱਕਰ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ
ਅਧਿਆਇ 4
ਵੱਡਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ
ਭਾਗ 1
ਹੱਲ
ਭਾਗ 2
ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਉੱਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਦੇ ਰਹੇ ਹੋ ਅਧਿਆਇ 5
ਕੰਟਰੋਲ ਦਾ ਭਰਮ
ਅਧਿਆਇ 6
ਨਿਯੰਤਰਣ , ਅਸਵੀਕਾਰ ਅਤੇ " ਜਿੱਤਣ " ਦੀ ਇੱਛਾ ਵਿਚਕਾਰ ਸਬੰਧ ਭਾਗ 2
ਹੱਲ
ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ : ਆਪਣੀ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ
ਭਾਗ 3
ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਰ - ਸੀਮਾਵਾਂ ਅਤੇ ਨਿਰਲੇਪਤਾ
ਅਧਿਆਇ 7
ਹਰ ਕਿਸੇ ਦਾ ਭਾਰ ਚੁੱਕਣ ਦੀ ਲੁਕਵੀਂ ਕੀਮਤ
ਅਧਿਆਇ 8
ਦੋਸ਼ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਸੀਮਾਵਾਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸੰਘਰਸ਼

ਅਧਿਆਇ 9
ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਝਾਉਣ ਅਤੇ ਛੱਡਣ ਦਾ ਜਾਲ
ਭਾਗ 3
ਹੱਲ
ਭਾਗ 4
ਤੋੜਨ ਵਾਲਾ ਬਿੰਦੂ—ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਅਹਿਸਾਸ
ਅਧਿਆਇ 10
ਲੁਕਵੀਂ ਹੇਰਾਫੇਰੀ : ਜਦੋਂ ਦੂਸਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮੱਸਿਆ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਪਛਾਣਨਾ ਅਧਿਆਇ 11
ਆਖਰੀ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਉਣਗੇ : ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਕਿ ਕਦੋਂ ਦੂਰ ਜਾਣਾ ਹੈ
ਅਧਿਆਇ 12
ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਸੋਗ : ਪਿੱਛੇ ਰਹਿ ਗਏ ਸੋਗਮਈ ਰਿਸ਼ਤੇ
ਅਧਿਆਇ 13
ਤੁਹਾਡੇ ਅਸਲੀ ਸਵੈ ਦਾ ਉਭਾਰ
ਅਧਿਆਇ 14
ਖਾਲੀ ਥਾਂ : ਪਛਾਣ ਦੀ ਮੌਤ ਅਤੇ ਪੁਨਰ ਜਨਮ
ਭਾਗ 4
ਹੱਲ
ਭਾਗ 5
ਸਤ੍ਹਾ ਤੋਂ ਪਰੇ - ਵੱਖੋ - ਵੱਖਰੇ ਵਿਚਾਰ ਜੋ ਉਨੇ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ ਅਧਿਆਇ 15
ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ
ਅਧਿਆਇ 16
ਹੰਕਾਰ ਦੀ ਚੁੱਪ ਚਾਲ : ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਛੋਟਾ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਭਾਗ 6
ਆਜ਼ਾਦੀ ਦੇ ਤਰੀਕੇ
ਅਧਿਆਇ 17
ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਫ਼ੀ ਬਾਰੇ ਕੀ ਨਹੀਂ ਦੱਸਿਆ
ਅਧਿਆਇ 18
ਖੁਸ਼ੀ ਤੋਂ ਪਰੇ : ਅੰਦਰੂਨੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਲੱਭਣਾ

ਭਾਗ 7
ਰੋਸ਼ਨੀ
ਅਧਿਆਇ 19
ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਸਫ਼ਰ ਵਿੱਚ ਰੌਸ਼ਨੀ ਲੱਭਣਾ ਅਧਿਆਇ 20
ਜਾਓ ਅਤੇ ਜੀਓ

STOP LETTING EVERY THING AFFECT YOU

HOW TO BREAK FREE FROM OVERTHINKING, EMOTIONAL CHAOS, AND SELF-SABOTAGE

DANIEL CHIDIAC

UNDERCOVER
PUBLISHING HOUSE

ਹਰ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਆਪਣੇ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਣ ਦੇਣਾ ਬੰਦ ਕਰੋ
ਕਾਪੀਰਾਈਟ © 2025 ਡੈਨੀਅਲ ਚਿਡੀਆਕ ਦੁਆਰਾ
ਸਾਰੇ ਹੱਕ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ ਦੀ ਪੂਰਵ ਲਿਖਤੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਫੋਟੋਕਾਪੀ, ਰਿਕਾਰਡਿੰਗ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਜਾਂ ਮਕੈਨੀਕਲ ਤਰੀਕੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਦੁਬਾਰਾ ਤਿਆਰ, ਵੰਡਿਆ ਜਾਂ ਪ੍ਰਸਾਰਿਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ।
ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅੰਡਰਕਵਰ ਪਬਲਿਸ਼ਿੰਗ ਹਾਊਸ ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ ਲਿਮਟਿਡ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ।
ਆਈਐਸਬੀਐਨ: 978-1-7641108-0-8
ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਜ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ ਛਾਪਿਆ ਗਿਆ

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ
ਜਾਣ-ਪਛਾਣ
ਭਾਗ 1
ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਉੱਤੇ ਕਿਉਂ ਅਸਰ ਪਾਉਣ ਦਿੰਦੇ ਹੋ
ਅਧਿਆਇ 1: ਸਮੱਸਿਆ ਦੀ ਜੜ੍ਹ: ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਇੰਨੀ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਕਿਉਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ
ਅਧਿਆਇ 2: ਸਮੱਸਿਆ ਸਿਰਫ਼ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਨਹੀਂ ਹੈ,
ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਹੈ
ਅਧਿਆਇ 3: ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਜੇਲ੍ਹ:
ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਮਾਨਸਿਕ ਚੱਕਰ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ
ਅਧਿਆਇ 4: ਵੱਡਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ
ਭਾਗ 1: ਹੱਲ
ਭਾਗ 2
ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਦੇ ਰਹੇ ਹੋ
ਅਧਿਆਇ 5: ਨਿਯੰਤਰਣ ਦਾ ਭਰਮ
ਅਧਿਆਇ 6: ਨਿਯੰਤਰਣ, ਅਸਵੀਕਾਰ ਅਤੇ "ਜਿੱਤਣ" ਦੀ ਇੱਛਾ ਵਿਚਕਾਰ ਸਬੰਧ ਭਾਗ 2: ਹੱਲ
ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ: ਆਪਣੀ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ
ਭਾਗ 3
ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਚੁੱਕਿਆ ਗਿਆ ਭਾਰ—
ਸੀਮਾਵਾਂ ਅਤੇ ਨਿਰਲੇਪਤਾ
ਅਧਿਆਇ 7: ਹਰ ਕਿਸੇ ਦਾ ਭਾਰ ਚੁੱਕਣ ਦੀ ਲੁਕਵੀਂ ਕੀਮਤ
ਅਧਿਆਇ 8: ਦੋਸ਼ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਸੀਮਾਵਾਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸੰਘਰਸ਼
ਅਧਿਆਇ 9: ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਝਾਉਣ ਅਤੇ ਛੱਡਣ ਦਾ ਜਾਲ
ਭਾਗ 3: ਹੱਲ
ਭਾਗ 4
ਤੋੜਨ ਵਾਲਾ ਬਿੰਦੂ—
ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਅਹਿਸਾਸ
ਅਧਿਆਇ 10: ਲੁਕਵੀਂ ਹੇਰਾਫੇਰੀ: ਇਹ ਪਛਾਣਨਾ ਕਿ ਜਦੋਂ ਦੂਸਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮੱਸਿਆ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ

ਅਧਿਆਇ 11: ਆਖਰੀ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਉਣਗੇ: ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਕਿ ਕਦੋਂ ਦੂਰ ਜਾਣਾ ਹੈ
ਅਧਿਆਇ 12: ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਸੋਗ:
ਪਿੱਛੇ ਛੱਡੇ ਗਏ ਸੋਗਮਈ ਰਿਸ਼ਤੇ
ਅਧਿਆਇ 13: ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਮਾਣਿਕ ਸਵੈ ਦਾ ਉਭਾਰ
ਅਧਿਆਇ 14: ਖਾਲੀ ਥਾਂ:
ਪਛਾਣ ਦੀ ਮੌਤ ਅਤੇ ਪੁਨਰ ਜਨਮ
ਭਾਗ 4: ਹੱਲ
ਭਾਗ 5
ਸਤ੍ਹਾ ਤੋਂ ਪਰੇ - ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਵਿਚਾਰ ਜੋ ਉਨੇ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ ਅਧਿਆਇ 15: ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ
ਅਧਿਆਇ 16: ਹੰਕਾਰ ਦੀ ਚੁੱਪ ਚਾਲ:
ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਛੋਟਾ ਰੱਖਦਾ ਹੈ
ਭਾਗ 6
ਆਜ਼ਾਦੀ ਦੇ ਤਰੀਕੇ
ਅਧਿਆਇ 17: ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਫ਼ੀ ਬਾਰੇ ਕੀ ਨਹੀਂ ਦੱਸਿਆ ਅਧਿਆਇ 18: ਖੁਸ਼ੀ ਤੋਂ ਪਰੇ: ਅੰਦਰੂਨੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਲੱਭਣਾ
ਭਾਗ 7
ਰੋਸ਼ਨੀ
ਅਧਿਆਇ 19: ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਸਫ਼ਰ ਵਿੱਚ ਰੌਸ਼ਨੀ ਲੱਭਣਾ
ਅਧਿਆਇ 20: ਜਾਓ ਅਤੇ ਜੀਓ

ਹਰ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਨਾ ਹੋਣ ਦਿਓ

ਜਾਣ-ਪਛਾਣ
ਇੱਕ ਪਲ ਅਜਿਹਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੀਉਂਦੇ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦੇ—ਲਗਾਤਾਰ ਥੱਕੇ ਹੋਏ, ਲਗਾਤਾਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਉੱਤੇ ਇੰਨਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਈ ਸਾਲ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਬਿਤਾਏ ਹੋਣ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ 'ਤੇ ਕੋਈ ਕੰਟਰੋਲ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਰ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਗੱਲ — ਕੋਈ ਕੀ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਕੋਈ ਕੀ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਅਨੁਸਾਰ ਨਹੀਂ ਚੱਲਦਾ—ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚੋਂ ਅਦਿੱਖ ਭਾਰ ਚੁੱਕ ਕੇ ਲੰਘ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਕਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸੰਭਾਲਣ ਲਈ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸਨ।
ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ ਜਾਗਦੇ ਹੋ, ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਤਣਾਅ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਗੱਲਾਂ-ਬਾਤਾਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਚਲਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਸੇ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਖਿੱਚਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ - ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੋਚਣਾ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਨਾ, ਅਤੇ ਜਿੰਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਾਰ, ਕਾਬੂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋ ਜਾਣਾ। ਕਈ ਵਾਰ ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਇੱਕ ਅੰਤਰੀਵ ਧਾਰਾ ਜੋ ਨਾ ਤਾਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫੜਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਲੋਪ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਸਿਰਫ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੰਧਕ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਹੋਰ ਵਾਰ, ਇਹ ਬਹੁਤ ਬੁਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਭੱਜਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਭੱਜਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ! ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਬਦਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਾਗਲ ਹੋ ਰਹੇ ਹੋ; ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ "ਆਮ" ਵਿਅਕਤੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਇੰਨੀ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ, ਜਾਂ ਇੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਨਹੀਂ ਹੋਣ ਦਿੰਦਾ। ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਲਗਾਤਾਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਸਥਿਰ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ। ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦੇ ਹੋ ਜੋ ਹਾਰ ਨਹੀਂ ਮੰਨਦਾ। ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੁਬਾਰਾ ਸਭ ਕੁਝ ਠੀਕ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉੱਚੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਅਗਲੇ ਹੀ ਪਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਦੁਨੀਆ ਤੁਹਾਡੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਢਹਿ ਰਹੀ ਹੈ। ਅਤੇ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ, ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਇਸ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸਨੇ ਦੁੱਖ ਦਿੱਤਾ, ਕਿਸਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਰਾਸ਼ ਕੀਤਾ, ਕਿਸਨੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕਦਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਅਤੇ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸ਼ਾਂਤੀ,

ਆਪਣੇ ਮਨ, ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੱਕ ਕਿਵੇਂ ਪਹੁੰਚ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਤੇ ਕਿੰਨੇ ਸਖ਼ਤ ਹੋ।
ਇਸ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਰੋਲਰਕੋਸਟਰ ਦੀ ਕੀਮਤ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਲੋਕ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸ ਰੂਪ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਗੇ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਇਕਾਗਰਤਾ ਅੰਦਰੂਨੀ ਹਫੜਾ-ਦਫੜੀ ਦੇ ਭਾਰ ਹੇਠ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਵਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸਥਿਰ ਰਹਿਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਭ ਤੋਂ ਵਿਨਾਸ਼ਕਾਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਨੂੰ ਖੋਹ ਲੈਂਦਾ ਹੈ - ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਹ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕਿ ਕੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਅਨੁਮਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਫਸਣ ਜਾਂ ਜੋ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਹੈ ਉਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਦੀ ਬਜਾਏ। ਤੁਸੀਂ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕੇ ਅਜ਼ਮਾਏ ਹਨ। ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦਬਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਪਰ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਤੀਬਰਤਾ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਲਈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਮਾਣਿਕਤਾ ਦੀ ਮੰਗ ਕੀਤੀ ਹੋਵੇ, ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਭਰੋਸਾ ਅੰਦਰਲੇ ਤੂਫਾਨ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ। ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਨਤੀਜੇ ਦੀ ਭਵਿੱਖਬਾਣੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਂਤੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ। ਪਰ ਇਹ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਅਸਫਲ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਮੂਲ ਕਾਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।
ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜੇ ਤੱਕ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਕਿ ਇਹ ਹਾਈਪਰ-ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲਤਾ ਕੋਈ ਚਰਿੱਤਰ ਦੀ ਕਮੀ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਦਾ ਕੋਈ ਨਾ ਬਦਲਣ ਵਾਲਾ ਪਹਿਲੂ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਸਿੱਖੀ ਹੋਈ ਪੈਟਰਨ ਹੈ, ਮਨ ਦੀ ਇੱਕ ਆਦਤ ਜੋ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਦੁਹਰਾਉਣ ਦੁਆਰਾ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋਈ ਹੈ। ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਆਦਤ ਵਾਂਗ, ਇਸਨੂੰ ਅਣਸਿੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਬਦਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਮਨ ਉਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਹੋ - ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਉਹੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਬਣਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕੀਤਾ ਹੈ।
ਪਰ ਸੱਚਾਈ ਇਹ ਹੈ: ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੀਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹੋ।
ਇਹ ਯਾਤਰਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ। ਵਿਕਾਸ ਰੇਖਿਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ - ਇਹ ਵਿਸਥਾਰ ਅਤੇ ਸੁੰਗੜਨ, ਸਫਲਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਝਟਕਿਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਲੜੀ ਹੈ। ਪਰ ਨਿਰੰਤਰ ਅਭਿਆਸ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਪੰਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਾਧਨਾਂ ਨਾਲ, ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸਥਿਰਤਾ ਵਿਕਸਤ ਕਰੋਗੇ ਜੋ ਅਡੋਲ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਹਾਲਾਤ ਅਰਾਜਕ ਹੋਣ।

ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਭਾਵੁਕ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਣ ਬਾਰੇ ਹੈ ਜਿਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਊਰਜਾ ਦਿੰਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਸਮਝਣ ਬਾਰੇ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਹਰ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਦਾ ਹੱਕਦਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਅਤੇ ਹਰ ਵਿਚਾਰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਹ ਸੀਮਾਵਾਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੈ - ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਦੋਸ਼ ਦੇ।
ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਖਾਏਗੀ ਕਿ ਕਿਵੇਂ:
• ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਪੂਰਾ ਦਿਨ ਬਰਬਾਦ ਨਾ ਕਰਨ ਦਿਓ।
• ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਤੋੜਨਾ ਬੰਦ ਕਰੋ।
• ਦੋਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੀਮਾਵਾਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰੋ।
• ਅਸਲੀ ਦੋਸ਼ ਅਤੇ ਹੇਰਾਫੇਰੀ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਨੂੰ ਪਛਾਣੋ।
• ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੋਚਣ ਦੇ ਚੱਕਰ ਨੂੰ ਤੋੜੋ, ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਇਹ ਕਾਬੂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋ ਜਾਵੇ।
• ਹਰ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਇੰਨਾ ਨਿੱਜੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲੈਣਾ ਬੰਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਕਰੋ।
• ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਨਮੂਨਿਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਪਛਤਾਵੇ ਦੇ ਚਲੇ ਜਾਓ।
• ਵਧੇਰੇ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰਹੋ ਅਤੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ।
• ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਨੂੰ ਪੀੜਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਸਵੈ-ਸਸ਼ਕਤੀਕਰਨ ਵੱਲ ਬਦਲੋ।
• ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਨਿਰਲੇਪਤਾ ਦੀ ਕਲਾ ਸਿੱਖੋ—ਠੰਢੇ ਹੋਏ ਬਿਨਾਂ ਕਿਵੇਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਰਹਿਣਾ ਹੈ।
• ਆਪਣੇ ਵਿਕਾਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਦੀ ਲੋੜ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ, ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਮੁਆਫ਼ੀ ਦੇ ਅੱਗੇ ਵਧੋ।
ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਤੁਸੀਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੋਚਣ ਲਈ ਕਮਜ਼ੋਰ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਭਸਮ ਕਰਨ ਦੇਣਾ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਚੁਣਨ ਲਈ ਸੁਆਰਥੀ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਲਈ ਮੁਆਫ਼ੀ ਮੰਗਣੀ ਬੰਦ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ। ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਦੂਰ ਜਾਣ ਲਈ ਬੇਰਹਿਮ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜੋ ਹੁਣ ਤੁਹਾਡੀ ਸੇਵਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਮਝਾਉਣਾ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ ਜੋ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਸਮਝਣਗੇ।
ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਮੋੜ ਹੈ। ਆਓ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੀਏ ਕਿ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੰਨੀ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਕਿਉਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ - ਅਤੇ ਫਿਰ, ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਆਜ਼ਾਦ ਹੋਣਾ ਹੈ...

ਭਾਗ 1
ਤੁਸੀਂ
ਹਰ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਿਉਂ ਕਰਨ ਦਿੰਦੇ ਹੋ

ਅਧਿਆਇ 1

ਸਮੱਸਿਆ ਦੀ ਜੜ੍ਹ:

ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਇੰਨੀ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਕਿਉਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਸੋਚਿਆ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਿਉਂ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ? ਇੱਕ ਸਧਾਰਨ ਟਿੱਪਣੀ, ਇੱਕ ਖਾਸ ਦਿੱਖ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਦਾ ਸੁਰ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਘੰਟਿਆਂ ਬੱਧੀ, ਕਈ ਵਾਰ ਤਾਂ ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਕਿਉਂ ਬੈਠ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਇੰਨੀਆਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਿਉਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਾਬੂ ਕਰ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਥੱਕ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੋਚਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਦੱਬੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ? ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕੋਈ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ "ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ" ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ - ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਉਹ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਪਰ ਜਦੋਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੰਟਰੋਲ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਇੱਕ ਸਰਾਪ ਵਾਂਗ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ, ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਸਿਰਫ਼ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚੋਂ ਉਹ ਲੰਘਦੇ ਹਨ - ਇਹ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚੋਂ ਉਹ ਸੋਖ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਗੱਲਬਾਤ, ਹਰ ਗੱਲਬਾਤ, ਹਰ ਛੋਟਾ ਪਲ ਡੂੰਘੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੁੰਦਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਅਰਥਪੂਰਨ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨ, ਛੋਟੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਦੂਸਰੇ ਕਦੇ ਵੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਸਮਝ ਸਕਦੇ। ਪਰ ਇਹ ਥਕਾ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਇੰਨੀ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਔਖੇ ਪਲ ਸਿਰਫ਼ ਔਖੇ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ - ਉਹ ਸਭ ਕੁਝ ਬਰਬਾਦ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਸਧਾਰਨ ਗਲਤਫਹਿਮੀ ਅਸਵੀਕਾਰ ਵਾਂਗ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਗਲਤੀ ਸਵੈ-ਸ਼ੱਕ ਦੇ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਦੀ ਇੱਕ ਗੁੰਮਸ਼ੁਦਾ ਟਿੱਪਣੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਤੱਕ ਜੁੜ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਹ ਕਿਹਾ ਵੀ ਹੈ।

ਚਿੰਤਾ ਵਿੱਚ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗਲਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਆ ਗਏ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਮੰਨਦੇ ਹੋ ਕਿ ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਚੁੱਪ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੋਈ ਸੰਬੰਧ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਸਿਰਫ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਵਿਅਸਤ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦਾ - ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਸਿਆ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸਵੈ-ਸ਼ੱਕ ਦੇ ਚੱਕਰਾਂ ਵਿੱਚ ਗੁਆਚ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਓਨੀਆਂ ਮਾਇਨੇ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦੀਆਂ ਜਿੰਨੀਆਂ ਉਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ।
ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਸੰਘਰਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਦੋਸ਼ੀ ਭਾਵਨਾ ਹੈ ਜੋ ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਰਵਾਹ ਕਰਨ ਲਈ ਦੋਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਿੱਜੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲੈਣ ਲਈ ਦੋਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ "ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣ ਦੇਣ" ਦੇ ਯੋਗ ਨਾ ਹੋਣ ਲਈ ਦੋਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਰ ਕੋਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਇੰਨੀ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਂਤੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਹਰ ਸੰਭਵ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ - ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਭਲਾਈ ਦੀ ਕੀਮਤ 'ਤੇ ਹੋਵੇ। ਹਰ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਨਾਲ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਥਕਾਵਟ ਸਿਰਫ਼ ਮਾਨਸਿਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ - ਇਹ ਸਰੀਰਕ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਲਗਾਤਾਰ ਵਧਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਮਾਗੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉੱਚ ਚੇਤਾਵਨੀ 'ਤੇ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਅਜਿਹੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਤਣਾਅ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਲੋਕ ਜੋ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਚਿੰਤਾ, ਤਣਾਅ, ਸਿਰ ਦਰਦ, ਜਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਥਕਾਵਟ ਨਾਲ ਵੀ ਜੂਝਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਸਿਰਫ਼ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ 'ਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ - ਇਹ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਭਾਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਪਰ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਇੰਨੀ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਥਕਾਵਟ ਹੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ - ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਰਵਾਹ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਪਤਲਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ...

ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਕੀਮਤ
ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਚੀਜ਼ ਮੰਨੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹੀ ਸਾਨੂੰ ਇਨਸਾਨ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਜੁੜਨ, ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਅਰਥਪੂਰਨ ਰਿਸ਼ਤੇ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਕੀ

□□□□□□□□□□ □□□□ □□ - □□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□ □□ □□ □□, □□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□ □□□□□ □□□ □□□□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□

□□□□□ □□□□□ □□ □□ □□□ □□□□□□ □□□ □□□ □□□□ □□□,
□□□□ □□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□ □□ □□□□□ □□□□ □□□ □□□

□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□ □□ □□□ □□□ □□□□□□ □□□□ □□ □□ □□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□ □□□□ □□ □□□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□ □□□ □□□□□ □□□ □□□□□□ □□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□ □□□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□□ □□ □□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□? □□□□□ □□□□□□ □□□ '□□ □□□ □□□□□ □□, □□□□□□□□□ □□□ '□□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□, □□□ □□ □□□ □□□□□ □□□ '□□ □□ □□□ □□□□□ □□□ □□□ □□ □□□ □□□□ □□□□□? □□ □□□ □□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□, □□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□□□ □□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□□

□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□ □□ □□□□□□ □□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□ □□□□□ □□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□, □□□ □□□□□□ □□□ □□□, □□□□□□ □□□□□□ □□□ - □□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□, □□□□ □□□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□, □□□□□ □□ □□□□□□ □□□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□ □□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□, □□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□ □□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□ □□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□□ □□□□-□□□□ □□□□□□□, □□□□□□□□ □□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□ □□□

□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□: □□□□□ □□ □□□□□ □□□ □□ □□□□ □□ □□□□ □□ □□ □□ □□□□□□ □□ □□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□ □□ □□□□□□ □□□□□□ □□□ □□□ □□ □□□□ □□ □□ □□□□□ □□□□□□□□□, □□□ □□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□ □□ □□□□□ □□□ □□□ □□□□ □□ □□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□ □□□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□, □□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□ □□ □□□□ □□ □□□□□□□□□ □□□ □□□□□□ □□□

ਅਧਿਆਇ 2

ਸਮੱਸਿਆ ਸਿਰਫ਼ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਨਹੀਂ ਹੈ,

ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਹੈ

ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਹਾਵੀ ਹੋਣ ਦਿੰਦੇ ਹੋ
ਮੈਨੂੰ ਇੱਕ ਖਾਸ ਦਿਨ ਯਾਦ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸਭ ਕੁਝ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ। ਇਹ ਕੁਝ ਵੀ ਘਾਤਕ ਨਹੀਂ ਸੀ - ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਆਮ ਸਵੇਰ ਜੋ ਮੇਰੇ ਸਹਿਣ ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਰੀ ਚੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਗਈ।
ਮੈਂ ਥੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ ਭਾਵੇਂ ਮੈਂ ਸੁੱਤਾ ਪਿਆ ਸੀ। ਮੇਰਾ ਫ਼ੋਨ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੈਂ ਦੇਖਿਆ - ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਉੱਪਰ ਢੇਰ ਕੀਤੀਆਂ ਸੂਚਨਾਵਾਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੰਮਾਂ ਦੀਆਂ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਂਦਾ ਜੋ ਮੈਂ ਨਹੀਂ ਕੀਤੇ ਸਨ, ਸੁਨੇਹੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਲਈ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਊਰਜਾ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਕਿ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਂਗਾ, ਪਰ ਦੋਸ਼ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਉੱਥੇ ਸੀ, ਮੇਰੇ ਮੰਜੇ ਤੋਂ ਉੱਠਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਮੇਰੇ ਉੱਤੇ ਭਾਰ ਸੀ। ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਸਵੇਰ ਨੂੰ ਜਲਦੀ-ਜਲਦੀ ਪੂਰੀ ਕੀਤੀ, ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਪਿੱਛੇ ਭੱਜ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਫਿਰ, ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਕੌਫੀ ਡੁੱਲ ਦਿੱਤੀ। ਕੋਈ ਵੱਡੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ, ਹੈ ਨਾ? ਪਰ ਉਸ ਪਲ, ਇਹ ਆਖਰੀ ਤੂੜੀ ਵਾਂਗ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ। ਜਿਵੇਂ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਸਾਬਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਕਿੰਨੀ ਵੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ, ਮੈਂ ਸਧਾਰਨ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਿਆ।
ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੱਪੜੇ ਬਦਲਣੇ ਪਏ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਮੈਂ ਹੋਰ ਵੀ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਗਿਆ। ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਬੈਠਾ, ਮੈਂ ਸਟੀਅਰਿੰਗ ਵ੍ਹੀਲ ਨੂੰ ਇੰਨੀ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਫੜ ਰਿਹਾ ਸੀ ਕਿ ਮੇਰੇ ਹੱਥ ਚਿੱਟੇ ਹੋ ਗਏ। ਹਰ ਲਾਲ ਬੱਤੀ ਨਿੱਜੀ ਲੱਗ ਰਹੀ ਸੀ, ਹਰ ਹੌਲੀ ਚੱਲਣ ਵਾਲਾ ਡਰਾਈਵਰ ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਮੇਰੇ ਰਾਹ ਵਿੱਚ ਆ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਮੇਰਾ ਮਨ ਘੁੰਮ ਰਿਹਾ ਸੀ: ਮੈਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਚਲੇ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਸੀ। ਮੈਨੂੰ ਹੋਰ ਸੰਗਠਿਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਸੀ। ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ?
ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਮੀਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚਿਆ, ਮੈਂ ਸਿਰਫ਼ ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸੀ - ਮੈਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਥੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਮੈਂ ਅੰਦਰ ਚਲਾ ਗਿਆ, ਇੱਕ ਨਿਰਪੱਖ ਹਾਵ-ਭਾਵ 'ਤੇ ਪਲੱਸਤਰ ਕੀਤਾ, ਅਤੇ ਸਭ ਕੁਝ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦਾ ਦਿਖਾਵਾ ਕੀਤਾ। ਪਰ ਅੰਦਰ, ਮੈਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਡੁੱਬ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮੈਂ ਨਾਮ ਵੀ ਨਹੀਂ

ਰਹੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਕੋਈ ਹੈਰਾਨੀ ਦੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅਸੀਂ ਥੱਕਣ ਦੀ ਕਗਾਰ 'ਤੇ ਹਾਂ।
ਸਮੱਸਿਆ ਸਿਰਫ਼ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਥਕਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਵੀ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ - ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਖੁਦ ਇਨਪੁਟਸ, ਉਮੀਦਾਂ ਅਤੇ ਮੰਗਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਬੇਅੰਤ ਲੜੀ ਬਣ ਗਈ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਕਦੇ ਸਿਖਾਇਆ ਸੀ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਸਾਡੇ ਮਨ ਇਸ ਨਿਰੰਤਰ ਇਨਪੁਟ ਓਵਰਲੋਡ ਨਾਲ ਭਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਸਿਰਫ਼ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ - ਉਹ ਓਵਰਡ੍ਰਾਈਵ ਵਿੱਚ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਉਹ ਥਾਂ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਅਸਲ ਜੇਲ੍ਹ ਬਣਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ: ਸਾਡੇ ਮਨ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਸੋਚਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦਬਾਅ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਸਾਨੂੰ ਖਾ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ।

ਅਧਿਆਇ 3

ਸੋਚ ਦੀ ਜੇਲ੍ਹ:

ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਮਾਨਸਿਕ ਚੱਕਰ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ

ਅਕਸਰ, ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਚਾਲਾਂ ਖੇਡਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਇਹ ਇਹਨਾਂ ਚਾਲਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੋਚਣ ਵਿੱਚ ਫਸ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਉਹ ਥਾਂ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਇਹ ਦਿਲਚਸਪ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ... ਅਚੇਤ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਕੀਨ ਦਿਵਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਕਾਫ਼ੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਸੋਚਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਸ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾ ਲਓਗੇ। ਪਹਿਲਾਂ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਯਕੀਨ ਦਿਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਮਦਦ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ - ਕਿ ਹਰ ਵੇਰਵੇ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਗਲਤੀਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦਰਦ ਤੋਂ ਬਚਾ ਰਹੇ ਹੋ। ਪਰ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਨਹੀਂ ਹੈ ਉਹ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੋਚਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਰੱਖਿਆ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਫਸਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ "ਚਿੰਤਾ ਲੂਪ" ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।
ਇਹ ਚੱਕਰ ਉਦੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਕਿਸੇ ਚਿੰਤਾ 'ਤੇ ਟਿੱਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸਨੂੰ ਹੋਰ ਤਣਾਅ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਕੀਨ ਦਿਵਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਨੂੰ "ਹੱਲ" ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੁਸੀਂ ਜੁੜਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਓਨਾ ਹੀ ਵਿਗੜਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਰੇਤ ਵਾਂਗ ਹੈ - ਜਿੰਨਾ ਔਖਾ ਤੁਸੀਂ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਓਨਾ ਹੀ ਡੂੰਘਾ ਤੁਸੀਂ ਡੁੱਬਦੇ ਹੋ।
ਸਭ ਤੋਂ ਭੈੜੀ ਗੱਲ? ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਕਦੇ ਵਾਪਰਦੀਆਂ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਮੈਨੂੰ ਯਕੀਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਜਾਣੂ ਹੋਵੋਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਗੱਲਬਾਤ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਦੁਹਰਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਸੀ, ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਭੈੜੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਵਾਪਰੀਆਂ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ 'ਤੇ ਨੀਂਦ ਗੁਆ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਵਾਪਰਦੀਆਂ। ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਲੀਲਾਂ ਦੀ ਰੀਹਰਸਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ। ਅਤੇ ਭਾਵੇਂ ਕੁਝ ਗਲਤ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਇਹ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੀ ਓਨਾ ਮਾੜਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿੰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਨੇ ਇਸਨੂੰ ਬਣਾਇਆ ਸੀ। ਫਿਰ ਵੀ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਉਹੀ ਚੱਕਰ ਚਲਾਉਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।
ਸੋਚੋ ਕਿ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਸੁਨੇਹਾ ਨਹੀਂ ਭੇਜਦਾ। ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਇਹ ਨਹੀਂ ਸੋਚਦਾ, ਓਹ, ਉਹ ਸ਼ਾਇਦ ਰੁੱਝੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਇਹ ਛਾਲ ਮਾਰਦਾ

ਹੈ: ਕੀ ਮੈਂ ਕੁਝ ਗਲਤ ਕਿਹਾ? ਕੀ ਉਹ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਨਾਰਾਜ਼ ਹਨ? ਕੀ ਉਹ ਦਿਲਚਸਪੀ ਗੁਆ ਰਹੇ ਹਨ? ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਦੋਸਤ ਦੂਰ ਜਾਪਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਮੰਨਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਦਿਨ ਬੁਰਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਤੁਰੰਤ ਇਹ ਸੋਚਦਾ ਹੈ: ਉਹ ਜ਼ਰੂਰ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਨਾਰਾਜ਼ ਹੋਣਗੇ। ਕੀ ਮੈਂ ਕੁਝ ਕੀਤਾ? ਜੇ ਉਹ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?
ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤਤਾ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਇੱਕ ਬਿਰਤਾਂਤ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ - ਇੱਕ ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕਤਾ ਵੱਲ ਝੁਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਵਿਚਾਰ ਨਹੀਂ ਹਨ; ਇਹ ਮੁੱਖ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਦੁਨੀਆ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਦੇਖਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਨੂੰ ਆਕਾਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।
ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਖਤਰਿਆਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੈ - ਇੱਕ ਬਚਾਅ ਵਿਧੀ ਜੋ ਕਦੇ ਸਾਡੇ ਪੁਰਖਿਆਂ ਨੂੰ ਖ਼ਤਰੇ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੀ ਸੀ। ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਅਕਸਰ ਇਸਨੂੰ ਨਕਾਰਾਤਮਕਤਾ ਪੱਖਪਾਤ ਵਜੋਂ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ: ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਅਨੁਭਵਾਂ ਨਾਲੋਂ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਅਨੁਭਵਾਂ 'ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਕੋਈ ਅਸਲ ਖ਼ਤਰਾ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਬਾਉਮੀਸਟਰ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗੀਆਂ (2001) ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਖੋਜ ਨੇ ਦਿਖਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦਾ ਸਾਡੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸਥਿਤੀ 'ਤੇ ਬਰਾਬਰ ਤੀਬਰਤਾ ਵਾਲੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਅਨੁਭਵਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਹਾਈਪਰਵਿਜੀਲੈਂਸ ਨੇ ਸਾਡੇ ਪੁਰਖਿਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਾ ਰੱਖਿਆ, ਪਰ ਆਧੁਨਿਕ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਸਲ ਖ਼ਤਰੇ ਬਾਰੇ ਚੇਤਾਵਨੀ ਨਹੀਂ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੈ - ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਰਮਿੰਦਗੀ, ਅਸਵੀਕਾਰ, ਅਸਫਲਤਾ ਅਤੇ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤਤਾ ਬਾਰੇ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੈ।
ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਮਾਗ਼ ਨਿਸ਼ਚਤਤਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜਵਾਬ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਭਵਿੱਖਬਾਣੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹਰ ਸੰਭਵ ਮਾੜੇ ਹਾਲਾਤ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਕਿਸੇ ਵਿਗੜੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ, ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਇਹ ਕਾਫ਼ੀ ਚਿੰਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਮਾੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵਾਪਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸਹੀ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਲਈ ਲੱਭ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਭਰਮ ਹੈ - ਚਿੰਤਾ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਰੋਕਦੀ, ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੀ ਸਹੀ ਫੈਸਲਾ ਲੈਂਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਮੌਜੂਦਾ ਪਲ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਚੋਰੀ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਬਾਉਮੀਸਟਰ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗੀਆਂ (1998) ਦੁਆਰਾ ਫੈਸਲੇ ਦੀ ਥਕਾਵਟ 'ਤੇ ਖੋਜ ਨੇ ਖੁਲਾਸਾ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿੰਨੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਨਸਿਕ ਊਰਜਾ ਤੁਸੀਂ ਬੇਲੋੜੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ 'ਤੇ ਖਰਚ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਸਪੱਸ਼ਟ, ਤਰਕਸ਼ੀਲ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਦੇ ਘੱਟ ਸਮਰੱਥ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਚਿੰਤਾ ਤੁਹਾਡੀ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਥੱਕ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਪਰ ਹੱਲ ਦੇ ਨੇੜੇ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ।

ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਦਰਦ ਨਾਲ ਕਿਉਂ ਚਿਪਕਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ?

ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੋਚਣਾ ਸਿਰਫ਼ ਬਚਾਅ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਹੈ - ਇਹ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਦਰਦ ਬਾਰੇ ਵੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ, ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਖਿਆ ਕਿ ਦਰਦ ਧਿਆਨ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਪਿਛਲੀ ਗਲਤੀ ਸੀ ਜੋ ਅਜੇ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਜਿਸਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੁੱਟਣ ਦਿੱਤਾ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਅਜਿਹੇ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ ਵੱਡੇ ਹੋਏ ਹੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਕਿਨਾਰੇ 'ਤੇ ਰਹਿਣਾ ਪੈਂਦਾ ਸੀ, ਅਗਲੀ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਸੀ। ਕਾਰਨ ਜੋ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਦਰਦ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਉਸਨੂੰ ਫੜੀ ਰੱਖਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾ ਗਿਆ ਹੈ।
ਇਹ ਕੌੜੀ ਸੱਚਾਈ ਹੈ: ਦਰਦ ਜਾਣੂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ—ਇੰਨਾ ਜਾਣੂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨਾਲ ਚਿੰਬੜੇ ਹੋਏ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੱਟ ਲੱਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਇਸਨੂੰ ਦੁਹਰਾਉਂਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਵਾਰ ਦੇਖਣ ਨਾਲ ਜੋ ਹੋਇਆ ਉਹ ਬਦਲ ਜਾਵੇਗਾ। ਪਰ ਬੰਦ ਹੋਣ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਖ਼ਮ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਖੋਲ੍ਹਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਕੱਟ ਨੂੰ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੇਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਉਸ 'ਤੇ ਖੁਰਕਣ ਵਾਂਗ ਹੈ।
ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਕੁਝ ਲੋਕ ਅਚੇਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਹੋਰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਅਣਉਪਲਬਧ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਚੱਕਰਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਨਿਰਾਸ਼ ਹੋਣਗੇ। ਇਸ ਲਈ ਨਹੀਂ ਕਿ ਉਹ ਦੁੱਖ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਉਹੀ ਜਾਣਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਨੂੰ ਦਰਦ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੰਡੀਸ਼ਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਸ਼ਾਂਤੀ ਅਣਜਾਣ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ - ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਬੇਆਰਾਮ ਵੀ। ਇਸ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਵੀ, ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਵੱਲ ਵਾਪਸ ਜਾਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਖੀ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਸਿਰਫ਼ ਇਸ ਲਈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਆਮ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਤੇ, ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੋਚਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਇਹਨਾਂ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਛੁਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਜਦੋਂ ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਸ਼ਾਂਤੀਪੂਰਨ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਇੱਛਾ ਵਿੱਚ ਚਲਾ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੀ ਗਲਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਕਿ ਜਦੋਂ ਇਹ ਸਥਿਤੀ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੰਭਾਲਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਜੜ੍ਹ ਫੜਨ ਦੇਣਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਅਚੇਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਨੂੰ ਸਵੈ-ਤੋੜ-ਫੋੜ ਕਰਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ, ਅਸੀਂ ਹਫੜਾ-ਦਫੜੀ ਵਿੱਚ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ।

□□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□-□□□□□□□□ (2000) □□ □□□□□ '□□ □□□ □□□□□□□□□ □□□ □□□□ - □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□ □□□ □□□□ □□□□□□ □□□ □□□ □□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□ □□□ □□□□□□□□□ □□, □□ □□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□ □□ □□□ □□□□□ □□□□□ □□□ □□□□□□□□ □□□ □□□□□□□□ □□□ □□□□ □□□□□□ □□□ □□□ □□ □□□□, □□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□, □□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□

□□ □□□□□□ □□□□ □□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□ □□ □□, □□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□ □□□, □□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□ □□□ □□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□, □□□ □□□ □□□□□ □□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□ □□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□ □□□ □□□□ □□□□ □□ □□□ □□□□ □□ □□ □□ □□□ □□□□ □□□□□□ □□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□ □□□

□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□ □□ □□□□□ □□□ □□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□ - □□ □□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□ □□□□ □□□□□ □□□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□ □□□□□ □□□ □□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□□ □□, □□□□□ □□□□□ □□ □□ □□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□ □□□□□ □□□□□□ '□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□ □□ □□□ □□□ □□□□ □□ □□□□□□□□ □□□ □□: □□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□ □□□□□□ □□□□□ □□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□ □□ □□□□□□ □□, □□□□□□□□ □□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□ □□ □□□□□□□ '□□ □□□ □□□□□ □□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□□ □□□□ □□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□ □□□□ □□ □□ □□□□□ □□□□ □□□

□□□□ □□□ □□□□ □□□□□□ □□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□, □□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□ □□□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□ - □□□ □□□□, □□ □□ □□□ □□□□ □□□ □□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□ □□ □□ □□ □□□□□ □□□ □□□□□□□□ □□□, □□□□□ □□□□□□ □□□ □□□ □□□□ □□□□□□ □□□ □□ □□□□□□ □□□ □□□ □□, □□ □□ □□ □□□ □□□□ □□□□□ □□□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□□□, □□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□ □□□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□ '□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□□ □□□□□ □□□□□□□ □□ □□□ □□□ □□□□-□□□-□□□□ □□□ □□□□ □□ □□□□

□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□ □□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□ □□□ □□□ □□□□□ □□□ □□□ □□□ □□

[illegible] [illegible] [illegible] [

4. ਛੱਡਣਾ ਗੈਰ-ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰਾਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਕੀਨ ਦਿਵਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਲਾਪਰਵਾਹ ਹੋ। ਪਰ ਛੱਡ ਦੇਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਆਪਣੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ - ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਕੰਟਰੋਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਧਿਆਨ 'ਤੇ ਖੋਜ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਬਿਨਾਂ ਦੇਖਣਾ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਬਿਹਤਰ ਸਮੱਸਿਆ-ਹੱਲ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੁਸੀਂ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਚਾਰਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਓਨੇ ਹੀ ਡੂੰਘੇ ਵੱਸ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਚੱਕਰ ਨੂੰ ਤੋੜਨਾ ਔਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨੋਲੇਨ-ਹੋਏਕਸੇਮਾ ਦੀ ਖੋਜ ਨੇ ਦਿਖਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਲੋਕ ਸੋਚ-ਵਿਚਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ ਤੋਂ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਇਸ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
ਇੱਕ ਸੋਚ ਇੱਕ ਪੂਰੇ ਸੰਕਟ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਸਕਦੀ ਹੈ - ਇਹ ਸਭ ਇਸ ਲਈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਮੰਨਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਦੁਆਰਾ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਹਰ ਵਿਚਾਰ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਲਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ 'ਤੇ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਗਲਤੀ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਕੀਨ ਦਿਵਾ ਦਿੱਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਨੌਕਰੀ ਵਿੱਚ ਭਿਆਨਕ ਹੋ ਅਤੇ ਅਸਫਲਤਾ ਅਟੱਲ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਚਿੰਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਜਾਗਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਲੰਘਣ ਦੇਣ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਇਸ 'ਤੇ ਝਾਤ ਮਾਰਦਾ ਹੈ: ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ ਜੇਕਰ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਕੁਝ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਗਲਤ ਹੈ? ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ ਜੇਕਰ ਮੈਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਂ?
ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਦਰਦ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਸੋਚਦੇ - ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨਾਲ ਪਛਾਣਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਹਕੀਕਤ ਸਮਝਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਡਰ ਨੂੰ ਸੱਚ ਸਮਝਦੇ ਹੋ। ਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਅਤੇ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਉਹ ਸੱਚ ਹੋਣ। ਉਹ ਸਿਰਫ਼ ਵਿਚਾਰ ਹਨ। ਅਤੇ ਜਿਸ ਪਲ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਨ ਸੱਚ ਸਮਝਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਛੱਡਣ ਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦਿੰਦੇ ਹੋ।
ਇਹਨਾਂ ਪੈਟਰਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਉੱਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ ਵੱਲ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰ ਇਹ ਚੱਕਰ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹਨ - ਬਾਹਰੀ ਹਕੀਕਤ ਨਹੀਂ - ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਕਿੰਨਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੈ। ਜੇਲ੍ਹ ਸਿਰਫ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੈ।

ਇਹ ਉਹ ਥਾਂ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਪਿੱਛੇ ਹਟਣਾ ਸਿਰਫ਼ ਮਦਦਗਾਰ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਵੀ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਚੱਕਰਾਂ ਵਿੱਚ ਫਸ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਇੱਕ ਕੀਹੋਲ ਰਾਹੀਂ ਦੇਖ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ—ਇੱਕ ਤੰਗ, ਵਿਗੜਿਆ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਜੋ ਸਾਡੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਲਚਕਤਾ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਲਈ, ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਨੂੰ ਨਾਟਕੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਿਸ਼ਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ—ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੇ ਤੁਰੰਤ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੋਂ ਪਰੇ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਆਪਣੀਆਂ ਮਨੁੱਖੀ-ਆਕਾਰ ਦੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਪਰੇ।

ਅਧਿਆਇ 4

ਵੱਡਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ

ਇੱਕ ਪਲ ਲਈ ਆਪਣੇ ਮਨ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ। ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਗ੍ਰਹਿ ਦੇ ਦਰਸ਼ਕ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ, ਜੋ ਦੂਰੋਂ ਧਰਤੀ ਨੂੰ ਦੇਖ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉਹ ਪਹਾੜਾਂ, ਸਮੁੰਦਰਾਂ, ਜੀਵਨ ਨਾਲ ਭਰੇ ਜੀਵੰਤ ਪਰਿਆਵਰਣ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਰਹੇ ਹਨ। ਉਹ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਜਾਗਦੇ ਹੋਏ ਦੇਖਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਇਸ ਚਮਤਕਾਰੀ ਹਕੀਕਤ ਵਿੱਚ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ, ਪਿਆਰ ਕਰਨ, ਸਿਰਜਣ, ਬਸ ਮੌਜੂਦ ਰਹਿਣ ਦੇ ਬੇਅੰਤ ਮੌਕਿਆਂ ਨਾਲ ਘਿਰੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਅਤੇ ਉਹ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਜੀਵਨ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਫਿਰ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਗ੍ਰਹਿ ਨੂੰ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇਖਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹ ਬੇਜਾਨ ਹੈ। ਧੂੜ ਦੇ ਗੋਲੇ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕੁਝ ਨਹੀਂ। ਕੋਈ ਜੀਵਨ ਨਹੀਂ, ਇੱਕ ਖਾਲੀ ਭਾਂਡੇ ਵਾਂਗ।
ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਇਸ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦਾ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਸੱਚਮੁੱਚ ਹੈਰਾਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸਾਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦੇਖ ਕੇ ਕੀ ਸੋਚੇਗਾ। ਇਸ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਤੋਂ, ਇਹ ਲਗਭਗ ਹਾਸੋਹੀਣਾ ਹੈ, ਪਰ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਉਦਾਸ ਹੈ। ਵਿਸ਼ਾਲ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀਨ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ, ਹਰ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਬੇਅੰਤ ਫੈਲਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਅਤੇ ਇੱਥੇ ਅਸੀਂ - ਇਸ ਛੋਟੇ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਸੁੰਦਰ ਗ੍ਰਹਿ 'ਤੇ - ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਜਨੂੰਨ ਹਾਂ ਕਿ ਕੀ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸਾਡੀ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਪੋਸਟ ਪਸੰਦ ਆਈ, ਕੀ ਅਸੀਂ ਕੱਲ੍ਹ ਰਾਤ ਦੇ ਖਾਣੇ 'ਤੇ ਕੁਝ ਸ਼ਰਮਨਾਕ ਕਿਹਾ, ਜਾਂ ਕੀ ਅਸੀਂ ਸਮਾਜਿਕ ਉਮੀਦਾਂ 'ਤੇ ਖਰੇ ਉਤਰ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਸ਼ਾਬਦਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁੰਦਰ ਗ੍ਰਹਿ 'ਤੇ ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਰਬਾਦ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ। ਹਰ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਕੀਮਤੀ ਸਮਾਂ ਬਰਬਾਦ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਕਿਸ ਲਈ? ਅਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੀਉਂਦੇ ਹਾਂ ਜਿਵੇਂ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਬੇਅੰਤ ਸਮਾਂ ਹੋਵੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਡਰ ਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਚੱਕਰਾਂ ਵਿੱਚ ਫਸੇ ਦਿਨ, ਹਫ਼ਤੇ, ਜਾਂ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਸਾਲ ਬਰਬਾਦ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।
ਕਿੰਨੀਆਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਇਕੱਠਾਂ, ਕਿੰਨੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਜਾਂ ਅਨੁਭਵ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਤੀ ਕੀਤੇ ਕੰਮਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਕੇ ਬਦਨਾਮ ਹੋਏ ਹਨ? ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਤੇ ਗਏ ਹੋ ਪਰ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਕਿਤੇ ਹੋਰ ਰਿਹਾ ਹੈ? ਆਪਣੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ ਪਰ ਸੱਚਮੁੱਚ ਮੌਜੂਦ ਨਾ ਹੋਣਾ। ਇੰਨੀਆਂ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਅਤੇ ਪਲ ਬਰਬਾਦ ਹੋਏ। ਅਤੇ ਕਿਸ ਲਈ? ਕਿਸ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨਾ? ਸੱਚਾਈ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇੱਥੇ ਸਾਡਾ ਸਮਾਂ ਸੀਮਤ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਮਰਨ ਵਾਲੇ ਹਾਂ!

[illegible]

ਜਾਣ ਦੇਣ ਅਤੇ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਹ ਨਹੀਂ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਕਿ ਚੀਜ਼ਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਉਹ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇੱਥੇ ਇੱਕ ਆਦਮੀ ਸੀ ਜਿਸਨੇ ਸਭ ਕੁਝ ਗੁਆ ਦਿੱਤਾ: ਉਸਦੇ ਬੱਚੇ, ਉਸਦੀ ਦੌਲਤ, ਉਸਦੀ ਸਿਹਤ, ਉਹ ਸਭ ਕੁਝ ਜਿਸਨੂੰ ਉਸਨੇ ਬਣਾਇਆ ਸੀ ਅਤੇ ਹਰ ਕੋਈ ਜਿਸਨੂੰ ਉਹ ਪਿਆਰ ਕਰਦਾ ਸੀ। ਇਸ ਕਲਪਨਾਯੋਗ ਦੁੱਖ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ, ਅੱਯੂਬ ਜਵਾਬਾਂ ਲਈ ਪੁਕਾਰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਇਹ ਜਾਣਨ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸਨੂੰ, ਇੱਕ ਆਦਮੀ ਜਿਸਨੂੰ ਉਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਦਿਲ ਹੈ, ਨੂੰ ਇੰਨਾ ਭਿਆਨਕ ਦੁੱਖ ਕਿਉਂ ਝੱਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਇਸ ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਕਹਾਣੀ ਬਾਰੇ ਦਿਲਚਸਪ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਜਵਾਬ।
ਜਦੋਂ ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਬੋਲਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਅੱਯੂਬ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਸਿੱਧੇ ਜਵਾਬ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ। ਉਹ ਇਹ ਨਹੀਂ ਦੱਸਦਾ ਕਿ ਦੁੱਖ ਕਿਉਂ ਆਇਆ ਜਾਂ ਉਸ ਪਲ ਵਿੱਚ ਅੱਯੂਬ ਦੀ ਉਮੀਦ ਅਨੁਸਾਰ ਦਿਲਾਸਾ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ। ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਆਪਣੇ ਸਵਾਲਾਂ ਨਾਲ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦਾ ਹੈ: "ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਧਰਤੀ ਦੀ ਨੀਂਹ ਰੱਖੀ ਤਾਂ ਤੂੰ ਕਿੱਥੇ ਸੀ? ਮੈਨੂੰ ਦੱਸ, ਜੇਕਰ ਤੈਨੂੰ ਸਮਝ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਮਾਪ ਕਿਸਨੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤੇ - ਯਕੀਨਨ ਤੂੰ ਜਾਣਦਾ ਹੈਂ!" ਪਰਮੇਸ਼ੁਰ ਅੱਯੂਬ ਨੂੰ ਇੱਕ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡੀ ਦੌਰੇ 'ਤੇ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਸਨੂੰ ਤਾਰਿਆਂ ਦੇ ਨਮੂਨਿਆਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਪਹਾੜੀ ਬੱਕਰੀਆਂ ਦੇ ਜਨਮ ਤੱਕ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦੀ ਵਿਸ਼ਾਲ ਜਟਿਲਤਾ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਸੁਨੇਹਾ ਸਪੱਸ਼ਟ ਅਤੇ ਨਿਮਰਤਾ ਭਰਿਆ ਹੈ: ਅੱਯੂਬ ਦਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਦਰਦਨਾਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੀਮਤ ਹੈ। ਉਸਦੇ ਮਨੁੱਖੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਤੋਂ, ਦੁੱਖ ਬੇਤੁਕਾ ਅਤੇ ਬੇਰਹਿਮ ਜਾਪਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਕੰਮ 'ਤੇ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਪੈਟਰਨ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਉਹ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਇਹ ਅੱਯੂਬ ਦੇ ਇੱਕ ਦੋਸਤ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨੂੰ ਵੀ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਉਸਦੇ ਤਿੰਨ ਹੋਰ ਦੋਸਤਾਂ (ਅਲੀਫ਼ਜ਼, ਬਿਲਦਾਦ ਅਤੇ ਸੋਫ਼ਰ) ਦੇ ਉਲਟ, ਜੋ ਦਲੀਲ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅੱਯੂਬ ਦਾ ਦੁੱਖ ਉਸਦੇ ਪਾਪਾਂ ਕਾਰਨ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਲੀਹੂ ਦਲੀਲ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦੁੱਖ ਦਾ ਕਾਰਨ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਸ਼ੁੱਧੀਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
ਇਹ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਦੁੱਖਾਂ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਨੂੰ ਰੱਦ ਕਰਨ ਲਈ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਗੋਂ, ਇਹ ਇੱਕ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਕਿੰਨਾ ਸੀਮਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਪੈਟਰਨ ਦਾ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਟੁਕੜਾ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ - ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਾਲ ਟੇਪੇਸਟ੍ਰੀ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਧਾਗੇ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਜਾਣ ਦੇਣਾ ਸਿੱਖਣਾ ਪਵੇਗਾ ਅਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਅਨੁਭਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਉਦੇਸ਼ ਅਤੇ ਅਰਥ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸਾਡੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਤੋਂ ਬੇਤੁਕੇ ਜਾਪਦੇ ਹਨ। ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਸਾਡੀ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪਲਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸੰਭਵ ਹੈ ਜਦੋਂ ਜੋ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਆਫ਼ਤ ਵਾਂਗ ਜਾਪਦਾ ਸੀ, ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤਬਦੀਲੀ ਵਜੋਂ ਪ੍ਰਗਟ ਕੀਤਾ। ਉਹ ਪਲ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਅਸੀਂ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਸੋਚਿਆ ਸੀ ਕਿ ਅਸੀਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਾਂਗੇ, ਉਹ ਬਾਅਦ

ਵਿੱਚ ਉਹੀ ਅਨੁਭਵ ਸਾਬਤ ਹੋਏ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਉਹ ਰੂਪ ਦਿੱਤਾ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਬਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਸੀ।
ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਤਣਾਅ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਵਿੱਚ ਫਸ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਰੁਕੋ। ਸਾਹ ਲਓ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਇਸ ਸਮੇਂ ਸੀਮਤ ਹੈ। ਜੋ ਚੀਜ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਗ੍ਰਸਤ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ ਉਹ ਸ਼ਾਇਦ ਓਨੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿੰਨੀ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਤੇ ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਹੋਵੇ, ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਇਸ ਵਿਸ਼ਾਲ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਕਿੰਨਾ ਕੁਝ ਹੈ ਜੋ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਸੁੰਦਰਤਾ ਨਾਲ, ਬਿਲਕੁਲ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਇਸਨੂੰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਸ਼ਾਲ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ, ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਵਿਹਾਰਕ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪੈਟਰਨਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਸਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਅਸਥਾਈ ਹੱਲ ਨਹੀਂ ਹਨ - ਇਹ ਪਰਿਵਰਤਨਸ਼ੀਲ ਅਭਿਆਸ ਹਨ ਜੋ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਬਦਲ ਦੇਣਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਦੁਨੀਆ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੋ।

ਭਾਗ 1

ਹੱਲ

ਗਵਾਹੀ ਦਾ ਅਭਿਆਸ:

ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ
ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਧਾਰਨ ਪਰ ਡੂੰਘਾ ਬਦਲਾਅ ਹੈ: ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਣਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਸਿੱਖਣਾ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਤੀਬਰ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਫਸ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਗੁਆ ਦਿੰਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਰਹੇ - ਤੁਸੀਂ ਗੁੱਸਾ, ਚਿੰਤਾ, ਦੁੱਖ ਹੋ। ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਇਹ ਪੂਰੀ ਪਛਾਣ ਹੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇੰਨਾ ਭਾਰੀ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ।
ਵਿਟਨੈਸ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਇਸ ਪੈਟਰਨ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਜੁੜੇ ਕਦਮਾਂ ਰਾਹੀਂ ਤੋੜਦੀ ਹੈ:
ਪਹਿਲਾਂ, ਉਸ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਨਾਮ ਦੱਸੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਮਾਨਸਿਕ ਕਸਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ - ਇਹ ਨਿਊਰੋਲੋਜੀਕਲ ਅਲਕੀਮੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ "ਮੈਨੂੰ ਬੁਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਦੀ ਬਜਾਏ" ("ਮੈਂ ਨਿਰਾਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ") ਵਜੋਂ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਲੇਬਲ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰੀਫ੍ਰੰਟਲ ਕਾਰਟੈਕਸ ਨੂੰ ਸਰਗਰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਤਰਕਸ਼ੀਲ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਜੋ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੀਬਰਤਾ ਨੂੰ ਸੰਸ਼ੋਧਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਇਮੇਜਿੰਗ ਅਧਿਐਨ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਨਾਮਕਰਨ ਦੀ ਇਹ ਸਧਾਰਨ ਕਿਰਿਆ ਐਮੀਗਡਾਲਾ, ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਲਾਰਮ ਸਿਸਟਮ ਵਿੱਚ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ।
ਅੱਗੇ, ਭਾਸ਼ਾਈ ਦੂਰੀ ਬਣਾਓ। "ਮੈਂ ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਹਾਂ" ਕਹਿਣ ਦੀ ਬਜਾਏ, "ਮੈਂ ਹੁਣੇ ਮੇਰੇ ਅੰਦਰ ਗੁੱਸਾ ਉੱਠਦਾ ਦੇਖਦਾ ਹਾਂ" ਕਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਇਹ ਸੂਖਮ ਤਬਦੀਲੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੇ ਸਮਾਨ ਹੋਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਿਰੀਖਕ ਵਜੋਂ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ - ਇਹ ਇਹ ਪਛਾਣ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਣ ਵਾਲੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਭਾਵਨਾ ਨਾਲੋਂ ਵੱਡੇ ਹੋ।
ਅੰਤ ਵਿੱਚ, ਸਰੀਰਕ ਸੰਵੇਦਨਾਵਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਲਿਆਓ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਇਹ ਭਾਵਨਾ ਕਿੱਥੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ? ਕੀ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਜਕੜਨ ਹੈ? ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਗੰਢ ਹੈ? ਤੁਹਾਡੇ ਚਿਹਰੇ ਵਿੱਚ ਗਰਮੀ ਹੈ? ਸਰੀਰਕ ਸੰਵੇਦਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਕਹਾਣੀਆਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦੇ ਹੋ

[illegible]

[illegible]

[illegible]:

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]:

[illegible]:

[illegible]:

ਡਿਜੀਟਲ ਨੋਟ ਵਿੱਚ ਲਿਖੋ। ਰਿਕਾਰਡਿੰਗ ਦੀ ਇਹ ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ "ਪਕੜੀ ਰੱਖਣ" ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨੂੰ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਕਰਦੀ ਹੈ ਬਿਨਾਂ ਇਸਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਮੌਜੂਦਾ ਪਲ ਨੂੰ ਲੈਣ ਦਿੱਤੇ।
ਆਪਣੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਚਿੰਤਾ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਲਿਖਿਆ ਹੈ ਉਸਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਚਿੰਤਾ 'ਤੇ ਆਪਣਾ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਦਿਓ। ਹਰੇਕ ਚਿੰਤਾ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ:
• ਕੀ ਹੁਣ ਮੈਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?
• ਜੇਕਰ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਛੋਟਾ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਕੀ ਹੈ?
• ਜੇ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਕੀ ਮੈਂ ਇਸ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤਤਾ ਨੂੰ ਹੁਣ ਲਈ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ? ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਸਮਾਂ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਆਪਣੀ ਨੋਟਬੁੱਕ ਜਾਂ ਫਾਈਲ ਬੰਦ ਕਰੋ, ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਸੰਕੇਤ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਇਹ ਸੈਸ਼ਨ ਪੂਰਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਅਗਲੇ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਹੀ ਵਿਚਾਰ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਯਾਦ ਦਿਵਾਓ, "ਮੈਂ ਇਸਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਕੈਦ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ। ਮੈਂ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਾਂਗਾ।"
ਇਹ ਅਭਿਆਸ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਦਾ ਸਨਮਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਨ ਦੇ ਹਰ ਪਲ ਵਿੱਚ ਘੁਸਪੈਠ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ। ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਸਿੱਖਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਧਿਆਨ ਖਿੱਚਣਗੇ, ਤੁਰੰਤ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਜਾਇਜ਼ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਿਤ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਤੁਰੰਤ ਸੋਚ-ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਆਦਤ ਨੂੰ ਤੋੜਦਾ ਹੈ।
ਕੁੰਜੀ ਇਕਸਾਰਤਾ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਂ, ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਇਸ ਢਾਂਚਾਗਤ ਪਹੁੰਚ ਦਾ ਵਿਰੋਧ ਕਰੇਗਾ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰੇਗਾ। ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ, ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਕਿ ਜ਼ਰੂਰੀ-ਭਾਵਨਾ ਵਾਲੇ ਵਿਚਾਰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਡੀਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਜੋ ਦਬਾਅ ਵਾਲੀਆਂ ਜਾਪਦੀਆਂ ਸਨ, ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਸਮੇਂ ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਜਾਂਚ ਕਰਨ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਤੀਬਰਤਾ ਗੁਆ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।
ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਚੱਲ ਰਹੇ ਸੋਚ ਦੇ ਪੈਟਰਨਾਂ ਲਈ ਜੋ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਜੜ੍ਹੇ ਹੋਏ ਹਨ, ਇਸ ਅਭਿਆਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵਿਰੋਧੀ-ਕਥਾ ਜਰਨਲ ਨਾਲ ਜੋੜੋ। ਹਰ ਰੋਜ਼, ਆਪਣੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਦੇ ਉਲਟ ਸਬੂਤ ਲਿਖੋ, ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਲਈ ਇੱਕ ਕੇਸ ਬਣਾਓ। ਅਸੀਂ ਜਿਸ ਚੀਜ਼ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਉਹ ਫੈਲਦਾ ਹੈ - ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਬੂਤਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇ ਕੇ ਜੋ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਸੋਚ ਦੇ ਪੈਟਰਨਾਂ ਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੰਤੂ ਮਾਰਗਾਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਲਿਖਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।

ਮਾਨਸਿਕ ਤਾਕਤ ਦੀ ਸਥਿਤੀ: ਸੋਚ ਦੀਆਂ ਉਲਝਣਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਣਾ
ਸਟੈਨਫੋਰਡ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੇ ਨਿਊਰੋਸਾਇੰਸ ਵਿਭਾਗ ਦੀ ਖੋਜ ਨੇ ਕੁਝ ਦਿਲਚਸਪ ਗੱਲ ਸਾਹਮਣੇ ਲਿਆਂਦੀ ਹੈ: ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੁਸੀਂ ਅਣਚਾਹੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦਬਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਓਨੇ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਥਾਈ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ (ਵੇਗਨਰ ਐਟ ਅਲ., 2012)। ਇਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਹਿਣ ਵਰਗਾ ਹੈ ਕਿ "ਚਿੱਟੇ ਰਿੱਛ ਬਾਰੇ ਨਾ ਸੋਚੋ" - ਅਚਾਨਕ, ਚਿੱਟੇ ਰਿੱਛ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਹਰ ਜਗ੍ਹਾ ਮੌਜੂਦ ਹਨ। ਇਹ "ਵਿਅੰਗਾਤਮਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ" ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ "ਸਿਰਫ਼ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸੋਚੋ" ਜਾਂ "ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੋਚਣਾ ਬੰਦ ਕਰੋ" ਵਰਗੇ ਰਵਾਇਤੀ ਤਰੀਕੇ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਉਲਟ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਚੱਕਰਾਂ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਓਗੇ? ਵਿਗਿਆਨ ਦੋ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਢਾਂਚੇ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਹੋਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ।
ਸੋਚ ਦੇ ਪ੍ਰਸਾਰ ਦੀ ਕਸਰਤ
ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸੋਚ ਦੇ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਫਸ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸ ਤਕਨੀਕ ਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾਓ ਜੋ ਹਾਰਵਰਡ ਦੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਵਿਭਾਗ ਵਿੱਚ ਕਈ ਕਲੀਨਿਕਲ ਅਧਿਐਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ:
1. ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦੁਹਰਾਉਣ ਵਾਲੇ ਵਿਚਾਰ ਵਿੱਚ ਫਸ ਜਾਂਦੇ ਹੋ
2. ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਹੋ: "ਮੈਂ ਦੇਖ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ..." ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖਾਸ ਵਿਚਾਰ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ।
3. ਫਿਰ ਵਿਚਾਰ ਨੂੰ ਸਕ੍ਰੀਨ 'ਤੇ ਸਕ੍ਰੌਲ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਧਾਰਾ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਤੈਰਦੇ ਹੋਏ ਪੱਤਿਆਂ 'ਤੇ ਲਿਖੇ ਟੈਕਸਟ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ।
4. ਇਸਦੇ ਵਿਸ਼ਾ-ਵਸਤੂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਬਿਨਾਂ ਲੰਘ ਰਹੇ ਵਿਚਾਰ ਨੂੰ ਵੇਖੋ
ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਦੂਰੀ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਮਸੂਦਾ ਅਤੇ ਸਹਿਕਰਮੀਆਂ (2010) ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਖੋਜ ਨੇ ਦਿਖਾਇਆ ਕਿ ਇਸ ਸਧਾਰਨ ਅਭਿਆਸ ਨੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਦਬਾਉਣ ਜਾਂ ਬਹਿਸ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਸਮੂਹਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸਯੋਗਤਾ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ 40% ਤੋਂ ਵੱਧ ਘਟਾ ਦਿੱਤਾ।
ਪੈਟਰਨ ਇੰਟਰੱਪਟ + ਪਿਵੋਟ
ਸੋਚ ਦੇ ਚੱਕਰਾਂ ਨੂੰ ਤੋੜਨ ਲਈ ਮੌਜੂਦਾ ਪੈਟਰਨ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ ਅਤੇ ਨਿਊਰਲ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਮੁੜ ਨਿਰਦੇਸ਼ਤ ਕਰਨਾ ਦੋਵਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। UCLA ਸਕੂਲ ਆਫ਼ ਮੈਡੀਸਨ ਦੇ ਡਾ.

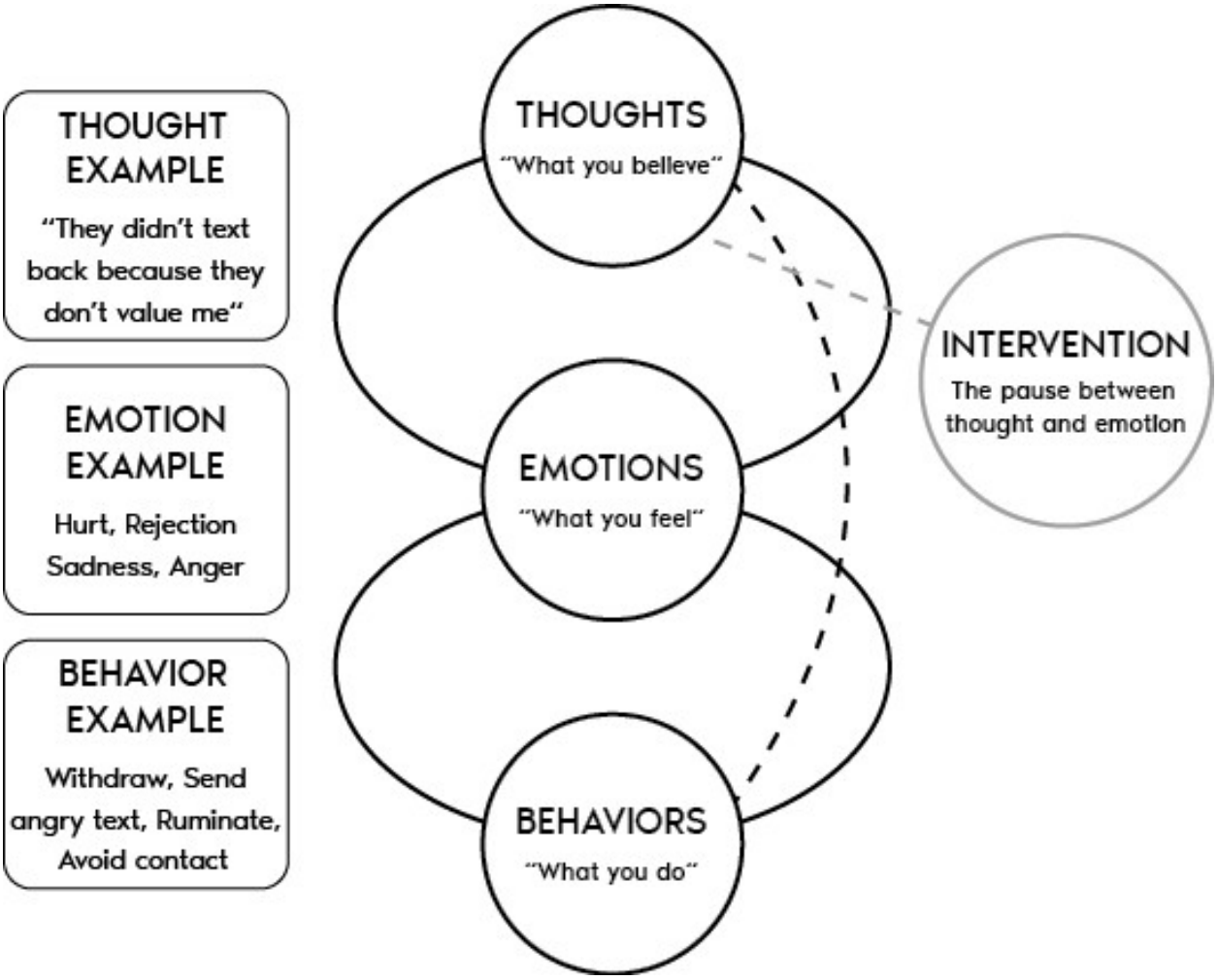
ਜੈਫਰੀ ਸ਼ਵਾਰਟਜ਼ ਨੇ ਇਹ ਚਾਰ-ਪੜਾਅ ਵਾਲਾ ਤਰੀਕਾ ਵਿਕਸਤ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜੋ OCD ਵਿੱਚ ਗੰਭੀਰ ਸੋਚ ਦੇ ਪੈਟਰਨਾਂ ਲਈ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਸਾਬਤ ਹੋਇਆ ਹੈ:
1. ਰੀਲੇਬਲ: ਵਿਚਾਰ ਚੱਕਰ ਨੂੰ ਨਾਮ ਨਾਲ ਪਛਾਣੋ: “ਇਹ ਸੋਚ ਹੈ” ਜਾਂ “ਇਹ ਵਿਨਾਸ਼ਕਾਰੀ ਹੈ”
2. ਦੁਹਰਾਓ: ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਯਾਦ ਦਿਵਾਓ "ਇਹ ਮੇਰਾ ਦਿਮਾਗ ਫਸਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਹਕੀਕਤ ਦਾ ਸਹੀ ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬ ਨਹੀਂ"
3. ਰਿਫੋਕਸ: ਤੁਰੰਤ ਇੱਕ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਚੁਣੀ ਹੋਈ ਸੋਖਣ ਵਾਲੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ ਜਿਸ ਲਈ ਪੂਰੇ ਧਿਆਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ (ਗਣਿਤ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨਾ, ਆਪਣੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਨੀਲਾ ਨਾਮ ਦੇਣਾ, 100 ਤੋਂ 7 ਤੱਕ ਪਿੱਛੇ ਗਿਣਨਾ)
4. ਮੁੱਲਾਂਕਣ: ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ, ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ: "ਉਹ ਸੋਚਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਮਦਦਗਾਰ ਜਾਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ"
ਸ਼ਵਾਰਟਜ਼ ਦੀ ਖੋਜ, ਜੋ ਕਿ ਜਨਰਲ ਸਾਈਕਾਇਟਰੀ ਦੇ ਪੁਰਾਲੇਖ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਹੋਈ ਹੈ, ਨੇ ਦਿਖਾਇਆ ਕਿ ਇਹ ਤਕਨੀਕ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੌਡੇਟ ਨਿਊਕਲੀਅਸ ਵਿੱਚ ਦਿਮਾਗੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਪੈਟਰਨਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਦੀ ਹੈ - ਇੱਕ ਮੁੱਖ ਖੇਤਰ ਜੋ ਸੋਚ ਦੇ ਚੱਕਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ - ਜਦੋਂ ਲਗਾਤਾਰ ਅਭਿਆਸ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
ਦੋਵਾਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦੀ ਕੁੰਜੀ ਇਕਸਾਰਤਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੁਨਰ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਵਾਂਗ, ਜੜ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੇ ਪੈਟਰਨਾਂ ਨੂੰ ਤੋੜਨ ਲਈ ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਨਿਊਰੋਸਾਇੰਸ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦੁਹਰਾਓ ਨਾਲ, ਇਹ ਨਵੇਂ ਜਵਾਬ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਡਿਫਾਲਟ ਸੈਟਿੰਗ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਵਿਚਾਰ ਅਜੇ ਵੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ - ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ - ਪਰ ਉਹ ਹੁਣ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੋਚ-ਵਿਚਾਰ ਦੇ ਬੇਅੰਤ ਚੱਕਰਾਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਫਸਾਉਂਦੇ।

ਏਕੀਕਰਨ:

ਸਥਾਈ ਤਬਦੀਲੀ ਲਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਅਭਿਆਸ
ਇਹ ਅਭਿਆਸ ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਅਜ਼ਮਾਉਣ ਲਈ ਵੱਖਰੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਨਹੀਂ ਹਨ - ਇਹ ਇੱਕ ਏਕੀਕ੍ਰਿਤ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਜਦੋਂ ਲਗਾਤਾਰ ਅਭਿਆਸ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਡੂੰਘੀ ਤਬਦੀਲੀ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਕੁੰਜੀ ਲਾਗੂ ਕਰਨਾ ਹੈ - ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਕਿ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਤਬਦੀਲੀ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਇਸਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮਾਨ ਨਹੀਂ ਹੈ।
ਇਹਨਾਂ ਅਭਿਆਸਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਏਕੀਕ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ, "ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਦੇ ਇਰਾਦੇ" ਬਣਾਓ - ਹਰੇਕ ਤਕਨੀਕ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਦੋਂ ਅਤੇ ਕਿੱਥੇ ਕਰੋਗੇ, ਇਸ ਲਈ ਖਾਸ

ਯੋਜਨਾਵਾਂ। ਖੋਜ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਠੋਸ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਮ ਇਰਾਦਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਇਸ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।
ਸਵੇਰ: ਇੱਕ ਸੰਖੇਪ ਗਵਾਹੀ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਦਿਨ ਦੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਪਹਿਲੀਆਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਨਾਮਕਰਨ, ਦੂਰੀ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮੂਰਤੀਮਾਨ ਕਰਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ। ਇਹ ਦਿਨ ਭਰ ਸੁਚੇਤ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਲਈ ਸੁਰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।
ਦਿਨ ਭਰ: ਜਦੋਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੀਬਰਤਾ ਨਾਲ ਉੱਠਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਗਵਾਹੀ ਅਭਿਆਸ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਵਾਲੇ ਵਿਚਾਰ ਘੁੰਮਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਵਿਚਾਰ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਚਾਰ ਰੋਕਥਾਮ ਪਹੁੰਚ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
ਦੁਪਹਿਰ: 5-10 ਮਿੰਟ ਦਾ ਧਿਆਨ ਬਹਾਲੀ ਦਾ ਸਮਾਂ ਤਹਿ ਕਰੋ, ਮੰਗਾਂ ਤੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੱਖ ਹੋ ਜਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਿਤ ਧਿਆਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਰੀਸੈਟ ਕਰਨ ਦਿਓ। ਇਹ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਸਮਾਂ ਵੀ ਦੁਪਹਿਰ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲਤਾ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
ਸ਼ਾਮ: ਇੱਕ ਨਿਰਧਾਰਤ ਚਿੰਤਾ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੀ ਵਿਚਾਰ ਕੰਟੇਨਰ ਨੋਟਬੁੱਕ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰੋ, ਦਿਨ ਭਰ ਬੇਤਰਤੀਬ ਹੋਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਢੰਗ ਨਾਲ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰੋ। ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਪੱਖਪਾਤ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਸੰਖੇਪ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ। ਅੱਜ ਕੀ ਕੁਝ ਚੰਗਾ ਹੋਇਆ ਹੈ? ਇਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਨਜ਼ਰਾਂ ਵਿੱਚ ਛੋਟਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਜਿਸਨੂੰ ਅਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਲਕੇ ਵਿੱਚ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਇਸ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਰਨਾ ਪਵੇ ਤਾਂ ਸਖ਼ਤ ਸੋਚੋ... ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਮਿਲਣਗੀਆਂ ਜੋ ਚੰਗੀਆਂ ਸਨ।
ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਪਰਿਵਰਤਨ ਰੇਖਿਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਅਜਿਹੇ ਦਿਨ ਆਉਣਗੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਅਭਿਆਸਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭੁੱਲ ਜਾਓਗੇ, ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਇਰਾਦਿਆਂ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਵੀ ਕਰ ਦੇਣਗੀਆਂ, ਜਦੋਂ ਵਿਚਾਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮਰੱਥਾ ਤੋਂ ਪਰੇ ਘੁੰਮਣਗੇ। ਇਹ ਅਸਫਲਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ - ਇਹ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ।
ਟੀਚਾ ਸੰਪੂਰਨਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਸਗੋਂ ਤਰੱਕੀ ਹੈ—ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਧਿਆਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨਾਲ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਰਿਸ਼ਤਾ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨਾ। ਇਕਸਾਰ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ, ਜੋ ਸੁਚੇਤ ਯਤਨ ਵਜੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਤੁਹਾਡੇ ਰਹਿਣ ਦਾ ਕੁਦਰਤੀ ਤਰੀਕਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਜੋ ਕਦੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਵਾਂਗ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਸੀ, ਤੁਹਾਡੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਤਾਕਤ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ—

ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਅਮੀਰੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਬਿਨਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਗ੍ਰਸਤ ਹੋਏ।
ਇਹ ਯਾਤਰਾ ਹੁਣ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਅਗਲੇ ਸਾਹ, ਤੁਹਾਡੀ ਅਗਲੀ ਭਾਵਨਾ, ਤੁਹਾਡੀ ਅਗਲੀ ਸੋਚ - ਅਤੇ ਉਸ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਨਾਲ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਤੇਜ਼ ਰੁਕਾਵਟ ਲਈ ਚਿੱਤਰ
ਇਸਨੂੰ ਖਿੱਚੋ ਜਾਂ ਇੱਕ ਫੋਟੋ ਲਓ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਫੋਨ ਨੋਟਸ ਵਿੱਚ "ਚਿੰਤਾ ਲੂਪ" ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸੇਵ ਕਰੋ। ਅਗਲੀ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੇ ਚਿੰਤਾ ਲੂਪ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰੋ। ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਅਤੇ ਕਾਰਵਾਈ ਪੈਟਰਨ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜਨ ਦੀ ਕੁੰਜੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਵਿਚਾਰ ਆਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਖਲ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸਧਾਰਨ ਸਵਾਲ ਨਾਲ ਦਖਲ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ: ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਕਿਵੇਂ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹਨ, ਮੇਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਲਾਭ ਪਹੁੰਚਾ ਰਹੇ ਹਨ?



ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਅਭਿਆਸਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਜੋੜਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਸਪਸ਼ਟਤਾ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦੇ ਪਲਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਖਾਲੀ ਥਾਂਵਾਂ ਨੂੰ ਖੁੱਲ੍ਹਦੇ ਵੇਖੋਗੇ। ਪਰ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਜੇਕਰ ਇੱਕ ਹੋਰ ਵੀ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਪਹੁੰਚ ਹੁੰਦੀ - ਇੱਕ ਜੋ ਲਗਭਗ ਬਹੁਤ ਸਰਲ ਜਾਪਦੀ ਹੈ? ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਜੇਕਰ, ਮੁਸ਼ਕਲ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਜਾਂ ਰੋਕਣ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਹੈਰਾਨੀਜਨਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਿਰੋਧੀ ਅਨੁਭਵੀ ਤਬਦੀਲੀ ਦੁਆਰਾ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਇਹ ਅਗਲੀ ਤਕਨੀਕ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਹੁਣ ਤੱਕ ਸਿੱਖੀ ਗਈ ਹਰ ਚੀਜ਼ 'ਤੇ ਬਣੀ ਹੈ ਪਰ ਇੱਕ ਬਿਲਕੁਲ ਵੱਖਰੇ ਕੋਣ ਤੋਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ - ਇੱਕ ਜੋ ਸਭ ਕੁਝ ਬਦਲ ਸਕਦੀ ਹੈ...

ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੋਚਣ, ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਨਿਕਾਸੀ ਨੂੰ ਹਰਾ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਸਭ ਤੋਂ ਹਾਸੋਹੀਣਾ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਤਰੀਕਾ
ਸਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਖੋਜੇ ਗਏ ਅਭਿਆਸਾਂ ਤੋਂ ਪਰੇ, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੋਚਣ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਹੋਰ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਪਹੁੰਚ ਹੈ - ਇੱਕ ਜੋ ਇੰਨੀ ਉਲਟ ਜਾਪਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਸ਼ੱਕੀ ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤਕਨੀਕ ਦੂਜੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਵੱਖਰੇ ਕੋਣ ਤੋਂ ਨਜਿੱਠਦੀ ਹੈ। "ਜਿਸਦਾ ਤੁਸੀਂ ਵਿਰੋਧ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਹ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ," ਕਾਰਲ ਜੰਗ ਨੇ ਲਿਖਿਆ, ਮਨੁੱਖੀ ਮਨ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਬੁਨਿਆਦੀ ਸੱਚਾਈ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਅਣਚਾਹੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਅਣਜਾਣੇ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਕਿਸੇ ਵਿਚਾਰ ਨੂੰ ਦਬਾਉਣ ਦੀ ਹਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਇੱਕ ਹੋਰ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਭੁੱਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਇਹ ਇੱਕ ਦੋਹਰਾ-ਬੰਧਨ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ: ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਸਲ ਵਿਚਾਰ ਬਾਰੇ ਘੁੰਮਦੇ ਹੋ, ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਨਾ ਸੋਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਘੁੰਮਦੇ ਹੋ।
ਇਹ ਵਾਧੂ ਸਾਧਨ ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਂ ਅਜੀਬ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ: ਆਪਣੀ ਚਿੰਤਾ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦ ਕਹੋ। ਹਾਂ, ਇਹ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਹਾਸੋਹੀਣਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ - ਉਸੇ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਨਾ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਰਹੀ ਹੈ? ਪਰ ਇਹ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਤਬਦੀਲੀ ਬਹੁਤ ਸੰਭਾਵਨਾ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਚਿੰਤਾ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਬਸ ਮੁਸਕਰਾਓ ਅਤੇ ਕਹੋ, "ਇਸ ਭਾਵਨਾ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦ। ਮੈਂ ਊਰਜਾ ਵਿੱਚ ਇਸ ਤਬਦੀਲੀ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਦਾ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹਾਂ।" ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਉਸ ਜਾਣੇ-ਪਛਾਣੇ ਪਲ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦਿਨ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਇੱਕ ਆਮ ਗੱਲਬਾਤ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਚਲਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਕਿਸੇ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਗੱਲ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹਾ ਸੀ। "ਕੀ ਮੈਂ ਰੁੱਖਾ ਲੱਗ ਰਿਹਾ ਸੀ? ਮੈਂ ਇਸਨੂੰ ਇਸ

ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿਉਂ ਕਿਹਾ? ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੋਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਅਜੀਬ ਹਾਂ।" ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ 'ਤੇ ਕੁਝ ਪੋਸਟ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗਲਤੀ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਜੋ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਇਹਨਾਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨਾਲ ਲੜਨ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਤੁਸੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ, "ਧੰਨਵਾਦ, ਚਿੰਤਾ, ਦੁਬਾਰਾ ਆਉਣ ਲਈ... ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਾਦ ਕੀਤਾ ਹੈ।" ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ, ਉੱਚੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਕਹਿਣ, ਜਾਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰ ਹੋਣ ਦੇ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਦੀ ਪੂਰੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
ਭਾਵਨਾ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਤੁਰੰਤ ਤਬਦੀਲੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਪਕੜ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਲੜੇ ਬਿਨਾਂ ਢਿੱਲਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤਰੀਕਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸੌਖਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਵਿਗਿਆਨ ਇਸਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਯੂਸੀ ਬਰਕਲੇ ਦੀ ਖੋਜ ਨੇ ਪਾਇਆ ਕਿ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਅਭਿਆਸ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਨਿਊਰਲ ਸਰਕਟਰੀ ਨੂੰ ਚਾਲੂ ਕਰਕੇ, ਚਿੰਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੇ ਪੈਟਰਨਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸ਼ਾਰਟ-ਸਰਕਟ ਕਰਕੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਅਭਿਆਸ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰੇ ਨਿਊਰਲ ਨੈੱਟਵਰਕਾਂ ਨੂੰ ਸਰਗਰਮ ਕਰਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ।
ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਸ਼ੱਕ ਨਾਲ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਦੇ ਹਨ। "ਮੇਰੀ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਨਾ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਹੋਰ ਸਭ ਕੁਝ ਅਜ਼ਮਾ ਲਿਆ ਹੈ?" ਇਹ ਸ਼ੱਕ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੈ - ਸਾਡੇ ਤਰਕਸ਼ੀਲ ਦਿਮਾਗ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਦੁਆਰਾ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਵਿਰੋਧਾਭਾਸ ਹੈ: ਤੁਹਾਡਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣਾਤਮਕ ਮਨ - ਉਹ ਚੀਜ਼ ਜਿਸਨੇ ਚੱਕਰ ਬਣਾਇਆ - ਇਸ ਦੁਆਰਾ ਪੈਦਾ ਹੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਹੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਇਹ ਤਕਨੀਕ ਬਿਲਕੁਲ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਛੱਡ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ੀਲਤਾ ਮੌਖਿਕ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਇਕਸਾਰਤਾ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਤੋਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮੁਸਕਰਾਉਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿਓ - ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਵਧੇਰੇ ਕੁਦਰਤੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮੁਸਕਰਾਹਟ ਵੀ। ਇਹ ਬਹੁ-ਸੰਵੇਦੀ ਪਹੁੰਚ ਤੁਹਾਡੇ ਪੂਰੇ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਇੱਕ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ।
ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਚਿੰਤਾ ਆਖਰਕਾਰ ਇਸ ਲਈ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਵੀ ਹੱਲ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਇਸ ਲਈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਭਟਕ ਗਏ ਹੋ? ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਮਾਂ, "ਸਮੱਸਿਆ" ਅਸਲ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸੀ - ਇਹ ਇੱਕ ਮਾਨਸਿਕ ਰਚਨਾ ਸੀ ਜੋ ਉਦੋਂ ਹੀ ਭੰਗ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਸੀ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਧਿਆਨ ਹਿੱਲ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਤਾਂ ਕਿਉਂ ਨਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ? ਇਹ ਪਹੁੰਚ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਸਿੱਖੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹੋਰ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦੇ

ਨਾਲ ਇਕਸੁਰਤਾ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਗਵਾਹ ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਲਗਾਤਾਰ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਲਈ ਵਿਚਾਰ ਰੋਕਥਾਮ ਵਿਧੀ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਘੁੰਮਦੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਧੰਨਵਾਦੀ ਪਹੁੰਚ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪਲ-ਪਲ ਦਖਲ ਵਜੋਂ ਅਜ਼ਮਾਓ। ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਨਿਯਮਨ ਟੂਲਕਿੱਟ ਵਿੱਚ ਹਰੇਕ ਸਾਧਨ ਦਾ ਆਪਣਾ ਸਥਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
ਮੈਂ ਤਾਂ ਧੰਨਵਾਦ ਕਹਿਣਾ ਵੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੁਝ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਮੇਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕਈ ਵਾਰ, ਜੋ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਬੁਰਾ ਲੱਗਦਾ ਸੀ, ਉਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਮੇਰੇ ਹੱਕ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਸੀ। ਮੁਸ਼ਕਲ ਪਲਾਂ ਦੌਰਾਨ ਧੰਨਵਾਦ ਕਹਿਣਾ ਮੇਰੇ ਉੱਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਣਜਾਣ ਵਿੱਚ ਮੇਰਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦਾ ਹੈ - ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨਾ ਕਿ ਸਭ ਕੁਝ ਮੇਰੇ ਲਈ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਮੇਰੇ ਲਈ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਜਗ੍ਹਾ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ, ਵਿਰੋਧਾਭਾਸੀ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਮੈਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਬੇਸ਼ੱਕ, ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਘਟਨਾਵਾਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਅਸੀਂ ਤੁਰੰਤ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰ ਨਹੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਪਰ ਛੋਟੀਆਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਨਿਰਾਸ਼ਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨਾ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹੈ। ਇਹ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਸਕਾਰਾਤਮਕਤਾ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਹੈ - ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਬੁੱਧੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੈ।
ਇਹ ਪਹੁੰਚ ਇੱਕ ਡੂੰਘੇ ਵਿਰੋਧਾਭਾਸ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ: ਸਾਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਅਪਣਾ ਕੇ, ਅਸੀਂ ਇਸਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਵਿਰੋਧੀ ਹੈ, ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਇਹ ਉਦੋਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤਰਕਪੂਰਨ ਤਰੀਕੇ ਅਸਫਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਹੁਣ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਅੰਦਰੋਂ ਚਿੰਤਾ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਸਾਧਨ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਹ ਬਾਹਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਿਤ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕਿ "ਧੰਨਵਾਦ" ਅਭਿਆਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੰਦਰੂਨੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਅਜੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਾਹਰੀ ਹਾਲਾਤਾਂ ਦੇ ਰਹਿਮ 'ਤੇ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਅਗਲਾ ਭਾਗ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਅਣਜਾਣੇ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਸ਼ਕਤੀ ਕਿਵੇਂ ਆਪਣੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨੂੰ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਬੇਕਾਬੂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਉਸ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਮੁੜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਭਾਗ 2
ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਉੱਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਦੇ ਰਹੇ ਹੋ

□□□□□ 5

□□□□□□ □□ □□□

□□□ □□□□ □□□□□□ □□ □□ □□□□ '□□ □□□,
□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□ □□□ □□□... □□□ □□□ □□□□ □□ □□□□□□□

□□□□□□-□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□ □□□ □□□□ □□□□ □□ □□ □□ □□ □□□□□□ □□ □□□ □□□ □□□ □□□□□□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□ □□□□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□, □□□□□□ □□ □□□□ '□□ □□□□□□ □□, □□□□ □□□ □□ □□□ □□□ □□□□□ □□□ □□□□□ □□□□□□□ □□ - □□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□□ □□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□ □□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□ □□ □□□ □□□□ □□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□, □□□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□

□□□□ □□□ □□□□, □□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□ □□ □□□□□□ □□□ □□ □□□□□□ □□ - □□ □□ □□□□ □□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□□□ □□ □□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□, □□□□ □□□ □□□□ □□□□□□□ □□□ □□, □□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□, □□ □□ □□□□ □□ □□□□ □□□ □□□□□□□ □□, □□□□ □□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□□ □□□□□□□ □□□ □□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□, □□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□ □□□ □□□□□ □□□

□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□ '□□ □□□ □□□□□ □□□□□ □□ - □□□ □□□□□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□□ □□ □□ □□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□ □□□□□□□□ '□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□ □□ □□□ □□□□ □□□□ '□□ □□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□ □□, □□ □□□ □□□□ □□ □□□□, □□□□□ □□□□□□□□ □□□□, □□□ □□□□□ □□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□, □□□□□ □□□ □□□□□□ □□□□ □□ □□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□ □□□□□□ □□□□ □□, □□ □□ □□□ □□□□□ □□ □□ □□□□□□ □□□ □□□□ □□ □□□□ □□, □□□□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□, □□□□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□ □□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□ □□□□□□ □□□□ □□□ □□, □□ □□ □□□ □□□□□ □□ □□ □□□□□□ □□□ □□□□ □□ □□□□ □□, □□□□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□, □□□□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□ □□□□□ □□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□ □□□□□ □□ (□□□□□ □□□ □□□□□, 1976)□ □□ □□□□□ □□□ □□□□□□ □□□□□ 1970 □□ □□□□□ □□□□ □□□ □□□□□□ □□□ □□□□ □□□ □□□□□ □□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□ □□□ □□□□□ □□□□, □□□□□□ □□□□□□□□ □□ □□□ □□□□ □□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□ '□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□ □□ - □□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□ □□□□, □□□□□□□ □□□□□□

ਦੇਖਣੀਆਂ ਹਨ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨਾ, ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਸਮਾਜਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਸਮਾਂ-ਸਾਰਣੀ ਬਣਾਉਣਾ। ਦੂਜੇ ਸਮੂਹ ਕੋਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਸਭ ਕੁਝ ਚੁਣਿਆ ਗਿਆ ਸੀ, ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਅਸਲ ਖੁਦਮੁਖਤਿਆਰੀ ਦੇ। ਨਤੀਜੇ ਕੀ ਸਨ? ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਿਵਾਸੀਆਂ ਕੋਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਿਯੰਤਰਣ ਸੀ, ਉਹ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਜਿਉਂਦੇ ਰਹੇ, ਖੁਸ਼ ਰਹੇ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਿਹਤ ਨਤੀਜੇ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਸਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਘੱਟ ਨਿਯੰਤਰਣ ਸੀ।
ਇਹ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੁਝ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ: ਨਿਯੰਤਰਣ ਦੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵੀ ਸਾਡੇ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਿੱਚ ਵੱਡਾ ਫ਼ਰਕ ਪਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਤੇ ਇਹੀ ਗੱਲ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਅਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਜਿੱਠਦੇ ਹਾਂ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਲਗਾਤਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਸੁੱਟ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ। ਪਰ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਬਦਲਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤਣਾਅ ਦਾ ਤੁਹਾਡਾ ਪੂਰਾ ਅਨੁਭਵ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
ਇਸ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਸੁਭਾਅ ਅਨੁਸਾਰ ਨਿਯੰਤਰਣ ਵਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਉਹ ਕਿਸਮ ਦਾ ਨਿਯੰਤਰਣ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਅਸੀਂ ਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਨਿਰਣਾਇਕ ਕਾਰਕ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਸੱਚਾਈ ਹੈ: ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਤੁਸੀਂ ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਦੂਜੇ ਲੋਕ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਨ ਯੋਜਨਾ ਅਨੁਸਾਰ ਬਿਲਕੁਲ ਉਭਰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਨਿਯੰਤਰਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਊਰਜਾ ਕਿੱਥੇ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹੋ। ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਜੂਲੀਅਨ ਰੋਟਰ ਦਾ ਨਿਯੰਤਰਣ ਸਥਾਨ (1954) ਦਾ ਸੰਕਲਪ ਇਸਦੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਨਿਯੰਤਰਣ ਦੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸਥਾਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਮੰਨਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਆਕਾਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ - ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਮੁੜ ਨਿਰਦੇਸ਼ਤ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ - ਜਦੋਂ ਕਿ ਨਿਯੰਤਰਣ ਦੇ ਬਾਹਰੀ ਸਥਾਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਾਹਰੀ ਤਾਕਤਾਂ - ਕਿਸਮਤ, ਕਿਸਮਤ, ਜਾਂ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਖੋਜ ਨੇ ਦਿਖਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਨਿਯੰਤਰਣ ਦੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸਥਾਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਧੇਰੇ ਖੁਸ਼, ਵਧੇਰੇ ਲਚਕੀਲੇ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਵਿੱਚ ਬਿਹਤਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ (ਡੇਸੀ ਅਤੇ ਰਿਆਨ, 1985)। ਮੈਂ ਇਹ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸੱਚ ਪਾਇਆ। ਪਰ ਨਾਲ ਹੀ, ਜਿਵੇਂ- ਜਿਵੇਂ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਤਜ਼ਰਬਿਆਂ ਵਿੱਚ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਗਿਆ, ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕਿ ਨਿਯੰਤਰਣ, ਅਸਵੀਕਾਰ ਅਤੇ "ਜਿੱਤਣ" ਦੀ ਇੱਛਾ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ...

□□□□□□□, □□□□□□□ □□□ "□□□□□" □□ □□□□ □□□□□□ □□□□

□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□□ □□□ □□□□ □□□□ □□, □□□□□□ □□□ □□ □□□ □□□ □□□□ □□□□ □□, □□□ □□ □□□□□□□ □□□ □□□□□ □□□

□□□□ □□ □□□□ □□□□□□□□□ □□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□ □□□□□□ □□□ □□□□ □□□ □□, □□ □□□□□ □□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□ (□□□□□□□□□□, □□□□□□□ □□□ □□□□□□□□, 2003)□ □□□□ □□□ □□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□, □□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□ (□□□□□□□) □□□ □□□□□□□□ □□□□□□ - □□□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□ □□□ □□□□□□□□ □□□□ □□ - □□□□□□□□□□ □□□□□ □□□ □□□ □□□□ □□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□; □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□, □□□□□□□ □□ □□□ □□□□□ □□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□, □□ □□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□ □□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□□, □□□□ □□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□ '□□ □□□□□ □□□□ □□□ □□□□□ □□□□, □□□□□ □□□□□□□ □□□ □□□ □□ □□□□□□ □□□ □□□□□ □□□□, □□□ □□□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□ □□ - □□□□□ □□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□ □□□ □□ □□□□□□ - □□□□□□ □□□□□ □□ □□ □□ □□□□ □□□□□□ □□□ □□□□□ □□□

□□ □□□□□ □□□□□□□□□ □□ □□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□ □□ □□□□□□□□ □□□ '□□ □□□ □□, □□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□ □□□□□, □□□ □□□ □□□□ □□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□ □□□□□, □□□ □□□□ □□ □□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□, □□□□□□, □□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□ - □□ □□□□□□□□ □□□ □□□ □□□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□ □□, □□□□□□ □□□□ □□ □□, □□□ □□□□□□ □□□□ □□□ □□, □□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□ □□□□□ □□□ □□□ □□□, □□□□□□□□□□ □□ □□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□ □□ □□□□□□ □□□ □□□□□□ □□ □□□ □□□ □□ □□ □□□□ □□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□, □□ □□ □□□□ □□□ □□□□□□ □□□□□

[illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible]

ਚੁੱਪਚਾਪ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਸਵੀਕਾਰ ਕੀਤਾ ਹੈ ਉਹ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਪਛਤਾਵੇ। ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਹੈ; ਇਹ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ 'ਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਮੁੜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੈ ਜਿਸਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀਹੀਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਇਆ।
ਅਤੇ ਖੋਜ ਇਸਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਚੈਸਟਰ ਅਤੇ ਡੀਵਾਲ ਦੁਆਰਾ 2016 ਦੇ ਇੱਕ ਅਧਿਐਨ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਕਿ ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਬਦਲਾ ਲੈਣ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਸਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰੱਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਸੀ, ਤਾਂ ਨਿਊਕਲੀਅਸ ਐਕਮਬੈਂਸ - ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਮੁੱਖ ਇਨਾਮ ਕੇਂਦਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ - ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਰਗਰਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ, ਬਦਲਾ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਨਾਲ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਡੋਪਾਮਾਈਨ ਬੂਸਟ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੁਕਾਬਲਾ ਜਿੱਤਣ ਦੀ ਕਾਹਲੀ। ਪਰ ਇੱਥੇ ਕੈਚ ਹੈ:
• ਇਹ ਭਾਵਨਾ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਾਬਤ ਕਰਨ ਜਾਂ ਬਦਲਾ ਲੈਣ ਦਾ ਜੋ ਅਹਿਸਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਟਿਕਿਆ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ, ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਲੋਕ ਇੱਕ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਫਸੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ - ਲਗਾਤਾਰ ਪ੍ਰਮਾਣਿਕਤਾ ਦੇ ਅਗਲੇ ਹਿੱਟ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।
• ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਸਵੀਕਾਰ ਨਾਲ ਬੰਨ੍ਹਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਾਬਤ ਕਰਨ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਓਨੀ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਕਤੀ ਤੁਸੀਂ ਉਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਖੀ ਕਰਦੀ ਹੈ।
• ਇਹ ਸੱਚਮੁੱਚ ਜ਼ਖ਼ਮ ਨੂੰ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ—ਕਿਉਂਕਿ ਅਸਲ ਮੁੱਦਾ ਜਿੱਤਣ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਹ ਬਾਹਰੀ ਪ੍ਰਮਾਣਿਕਤਾ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕਾਫ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੈ।
ਜਦੋਂ ਅਸਵੀਕਾਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀਹੀਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਦਾ ਮਨ ਸਹਿਜ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਨਿਯੰਤਰਣ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:
• ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਕੀਮਤ ਸਾਬਤ ਕਰਨ ਦਾ ਜਨੂੰਨ ਜਿਸਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੱਦ ਕੀਤਾ ਹੈ।
• ਉਹਨਾਂ ਵਿਰੁੱਧ "ਜਿੱਤਣ" ਦੀ ਲੋੜ - ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਸਫਲਤਾ ਦੁਆਰਾ ਹੋਵੇ, ਬਿਹਤਰ ਦਿਖਣ ਦੁਆਰਾ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਇਹ ਸਾਬਤ ਕਰਕੇ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਗਲਤ ਚੋਣ ਕੀਤੀ ਹੈ।
• ਬਦਲਾ ਲੈਣ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ, ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸੋਚਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬਦਲਾ ਲੈਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ (ਜਦੋਂ ਕਿ ਅਸਲੀਅਤ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਸਾਉਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ)।
ਅਸਵੀਕਾਰ ਇੱਕ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਸੰਤੁਲਨ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਜਿੱਤਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ - ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਕੋਈ ਦਲੀਲ ਜਿੱਤਣਾ ਹੋਵੇ, ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਸਫਲ ਹੋਣਾ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ 'ਤੇ "ਪਛਤਾਵਾ" ਕਰਨਾ ਹੋਵੇ - ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸੰਤੁਲਨ ਨੂੰ ਬਹਾਲ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਾਂਗ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਇੱਕ ਭਰਮ ਹੈ। ਜਿਸ ਪਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ

[illegible]

*[illegible] [illegible] [illegible] [

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

ਭਾਗ 2

ਹੱਲ

ਰੀਫ੍ਰੇਮਿੰਗ ਕੰਟਰੋਲ:

ਬਾਹਰੀ ਤੋਂ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤੱਕ
ਕੰਟਰੋਲ ਜਾਲ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਣ ਦੀ ਕੁੰਜੀ ਆਪਣੀ ਬਾਹਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ - ਇਹ ਉਸ ਥਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹੋ। ਨਿਊਰੋਸਾਇੰਸ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਮਝਿਆ ਗਿਆ ਕੰਟਰੋਲ ਪ੍ਰੀਫ੍ਰੰਟਲ ਕਾਰਟੈਕਸ ਨੂੰ ਸਰਗਰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਐਮੀਗਡਾਲਾ (ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਅਲਾਰਮ ਸਿਸਟਮ) ਵਿੱਚ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਚੀਜ਼ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਸ ਵਿੱਚ ਛੋਟੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਤਣਾਅ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਨੂੰ ਨਾਟਕੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਬਦਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
ਇੱਕ ਕੰਟਰੋਲ ਇਨਵੈਂਟਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ। ਕਾਗਜ਼ ਦੀ ਇੱਕ ਸ਼ੀਟ ਲਓ ਅਤੇ ਵਿਚਕਾਰ ਇੱਕ ਲਾਈਨ ਖਿੱਚੋ। ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ, ਹਰ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਸਮੇਂ ਤਣਾਅ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਰਹੀ ਹੈ। ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ, ਹਰੇਕ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਇੱਕ ਪਹਿਲੂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ:
• ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਜਾਮ → ਦੇਰੀ ਪ੍ਰਤੀ ਤੁਹਾਡਾ ਜਵਾਬ
• ਕਿਸੇ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ → ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋ
• ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਦੀ ਆਖਰੀ ਮਿਤੀ → ਤੁਸੀਂ ਅੱਜ ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਕਿਵੇਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਦੇ ਹੋ
• ਦੂਜਿਆਂ ਦਾ ਵਿਵਹਾਰ → ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ
ਇਹ ਕਸਰਤ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸੋਚ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਹੈ - ਇਹ ਨਿਊਰੋਲੋਜੀਕਲ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਬਾਰੇ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਸਰੋਤਾਂ ਨੂੰ ਕਾਰਵਾਈਯੋਗ ਖੇਤਰਾਂ ਵੱਲ ਮੁੜ ਨਿਰਦੇਸ਼ਤ ਕਰਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਬੋਧਾਤਮਕ ਭਾਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹੋ ਜੋ ਛੋਟੇ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਭਾਰੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪਹੁੰਚ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਉਦੋਂ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹ ਜਾਣਿਆ-ਪਛਾਣਿਆ ਤਣਾਅ ਵਧ ਰਿਹਾ ਹੈ - ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਅਸੁਵਿਧਾ 'ਤੇ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਜੋ ਕਿ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ - ਰੁਕੋ ਅਤੇ ਪੁੱਛੋ: "ਮੈਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?" ਫਿਰ ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ ਤੋਂ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ

[illegible] [illegible] [illegible] [

□□□□□□□□□□□ □□□ '□□, □□□□□□□ □□□ □□□□□□ □□□ □□ □□□□□ □□□□□□□□□□ □□ □□□ □□□ □□ □□□□□ □□□ □□□□ □□ □□□ □□□ □□ □□ "□□□□□ □□□□ □□□-□□□□□□" □□□□□ □□□ □□ □□□ □□ - □□□□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□□□□ '□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□ □□ □□□ □□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□ 3-5 □□□□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□□ □□□□□ □□□□□ □□ - □□ □□□□ □□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□, □□ □□ □□□□□□□ □□□□□□ □□ (□□□□□ □□□□□, □□□□□, □□□□□, □□□ □□□□□□□□)□ □□□□□□□ □□□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□□, □□□□ □□ □□□ □□□□□: "□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□ □□ □□ □□□□ □□ □□□□□?" □□□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□□, □□□□□□□ □□□ □□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□ - □□ □□□□ □□□□□□□ □□□ '□□ □□□ □□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□ □□□ □□□□ □□, □□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□ □□ □□□□□ □□□□□□□□□□ '□□ □□□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□ □□□, □□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□ □□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□ □□□□□□□ □□□

□□□□□ □□□ □□ □□□□ □□ □□□ □□ □□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□□□
□□□□□ □□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□
□□ □□□□ □□ □□□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□

□□□□□ □□ □□□□□□ □□□ □□□□□

□□□□□□□ □□□ □□□ □□□□ "□□□□□" □□ □□□□ - □□□□□ □□□□ □□□, □□□□ □□ □□□ □□□□ □□□, □□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□ □□□□□ - □□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□ □□ □□□□ □□ □□□ □□□□□ □□, □□□□□□□ □□□ □□ □□□□□□□□ □□□ '□□ □□□ □□□□□ □□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□

□□ □□□□ □□ □□□□ □□□ □□□□ □□ □□ □□□□ □□ □□□ □□ □□ □□□□□ □□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□ □□□ □□□□□ □□□ □□□□ □□□ □□□□□ □□ □□□ □□□ □□□□□ □□□ '□□ "□□□□ □□ □□□□□□" □□ □□□□ "□□□□□ □□□□□□" □□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□ - □□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□ □□ □□□ □□□ □□□ □□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□ □□ □□ □□□ □□□ '□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□

□□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□ □□□□ □□□ □□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□ "□□□□□" □□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□, □□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□:

1. ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਨਿਰਣੇ ਦੇ ਪ੍ਰਮਾਣਿਕਤਾ ਜਾਂ ਪ੍ਰਮਾਣਿਕਤਾ ਦੀ ਇੱਛਾ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ
2. ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ: "ਕਿਹੜਾ ਅਰਥਪੂਰਨ ਟੀਚਾ ਮੈਨੂੰ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਏਜੰਸੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਦੇਵੇਗਾ?"
3. ਉਸ ਟੀਚੇ ਵੱਲ ਤੁਰੰਤ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਕਦਮ ਚੁੱਕੋ
ਐਲੀਅਟ ਅਤੇ ਥ੍ਰੈਸ਼ (2002) ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਖੋਜ ਨੇ ਲਗਾਤਾਰ ਦਿਖਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਪਹੁੰਚ-ਅਧਾਰਿਤ ਟੀਚੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ 'ਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਬਚਣ-ਅਧਾਰਤ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਧੇਰੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ, ਨਿਰੰਤਰ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਅਤੇ ਘੱਟ ਸੋਚ-ਵਿਚਾਰ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਅਸਵੀਕਾਰ ਦੇ ਸਰੋਤ ਨਾਲ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਲਗਾਵ ਨੂੰ ਤੋੜਦੇ ਹੋਏ ਨਿਯੰਤਰਣ ਦੀ ਅੰਤਰੀਵ ਲੋੜ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।
ਸਭ ਤੋਂ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਤਬਦੀਲੀ ਉਦੋਂ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜਿੱਤ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੁਬਾਰਾ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਸੱਚੀ ਜਿੱਤ ਦੂਜਿਆਂ ਸਾਹਮਣੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਾਬਤ ਕਰਨ ਜਾਂ ਬਾਹਰੀ ਪ੍ਰਮਾਣਿਕਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਹੈ - ਇਹ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਆਪਣੇ ਮਿਆਰਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਸੁਚੇਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੀਉਣ ਬਾਰੇ ਹੈ।

ਏਕੀਕਰਨ
ਇਹ ਤਰੀਕੇ ਸਿਰਫ਼ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਦੇ ਢੰਗ ਨਹੀਂ ਹਨ - ਇਹ ਨਿਯੰਤਰਣ, ਅਸਵੀਕਾਰ ਅਤੇ ਪ੍ਰਮਾਣਿਕਤਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਬੁਨਿਆਦੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਦਲਣ ਦੇ ਰਸਤੇ ਹਨ। ਟੀਚਾ ਇਹਨਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ।
ਛੋਟੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਪ੍ਰਤੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਅਸਪਸ਼ਟ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਇਨਵੈਂਟਰੀ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਸੰਕੇਤ ਵਜੋਂ ਵਰਤੋ। ਜਦੋਂ ਅਸਵੀਕਾਰ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਰਕਟ ਬ੍ਰੇਕਰ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ "ਜਿੱਤਣ" ਦੀ ਇੱਛਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਸ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਰਚਨਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚੈਨਲ ਕਰਨ ਲਈ ਰੀਡਾਇਰੈਕਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ ਲਾਗੂ ਕਰੋ। ਇਕਸਾਰ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ, ਜੋ ਸੁਚੇਤ ਯਤਨ ਵਜੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਤੁਹਾਡੀ ਕੁਦਰਤੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਨਿਯੰਤਰਣ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰੋਗੇ, ਅਜੇ ਵੀ ਅਸਵੀਕਾਰ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰੋਗੇ, ਫਿਰ ਵੀ ਬਾਹਰੀ

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] - [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

ਦੁਬਾਰਾ ਲੰਘਾਏਗੀ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਦਾ ਸਿਹਰਾ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਕਈ ਵਾਰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਕੀਮਤੀ ਹੋ।
ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬ ਸਿਰਫ਼ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਮੁੜ ਕੇ ਦੇਖਣ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਪਾਰ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਇਹ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਪਲਾਂ, ਅਣਕਿਆਸੇ ਅਸੀਸਾਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਮਿਆਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ ਬਾਰੇ ਵੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਸਨ ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਿਆ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੀਆਂ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਇੱਕ ਹੋਰ ਸੰਪੂਰਨ ਤਸਵੀਰ ਬਣਾਉਣ ਬਾਰੇ ਹੈ—ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਤਸਵੀਰ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ਼ ਸੰਘਰਸ਼ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਤਾਕਤ, ਲਚਕੀਲਾਪਣ ਅਤੇ ਅਚਾਨਕ ਕਿਰਪਾ ਦੇ ਪਲ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬ ਅਤੇ ਕਦਰਦਾਨੀ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਓਨਾ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੁਸੀਂ ਸਬੂਤਾਂ ਦਾ ਭੰਡਾਰ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸਮਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਪੈਟਰਨ ਦੇਖਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਪਛਾਣਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਜਦੋਂ ਕਿ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਉਤਰਾਅ-ਚੜ੍ਹਾਅ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨੇਵੀਗੇਟ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਲਗਾਤਾਰ ਲੱਭੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਤੇ ਹੋਰ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਭਰੋਸਾ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਅਤੇ ਉਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ - ਉਹ ਹੱਡੀਆਂ ਤੱਕ ਡੂੰਘਾ ਜਾਣਨਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਵੀ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਸੰਭਾਲ ਸਕਦੇ ਹੋ - ਸੱਚੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦੀ ਨੀਂਹ ਹੈ।
ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ ਅਤੇ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਦੂਰ ਆ ਗਏ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੁਝ ਹੋਰ ਦੇਖਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿਓਗੇ: ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਜੋ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਭਾਰ ਹੈ ਉਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਵੈ-ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬ ਸਿਰਫ਼ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਲਚਕੀਲੇਪਣ ਨੂੰ ਹੀ ਪ੍ਰਗਟ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ - ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਮਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਪਾਰ ਕਰਨ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਉਹ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਬੇਲੋੜੀਆਂ ਮੰਨੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਹ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਬੋਝ ਜੋ ਅਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ ਚੁੱਕ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਤਜ਼ਰਬਿਆਂ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਿਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਇਹ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਅਤੇ ਇਹ ਸਬੰਧ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ 'ਤੇ ਅਦਿੱਖ ਭਾਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੈ।
ਕਈ ਵਾਰ ਕਾਲੀਆਂ ਭੇਡਾਂ ਹੀ ਸੱਚ ਬੋਲਦੀਆਂ ਹਨ।

ਭਾਗ 3

ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਰ - ਸੀਮਾਵਾਂ ਅਤੇ ਨਿਰਲੇਪਤਾ

□□□□□ 7

□□ □□□□ □□ □□□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□□□

□□□□□□□ □□□□□ □□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□ □□□ □□□ □□□ □□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□ □□□ □□□ □□, □□ □□□□□□ □□ - □□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□ □□□□□ □□□ □□□□□□ □□□ □□□□ □□□□□□ □□ - □□□□□ □□□□□□ □□□ □□□□ □□ □□□□ □□ □□ □□□□□□ □□□ □□□□ □□ □□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□□□□, □□□□□□ □□ □□□, □□□□□□ □□□□ □□□□□□, □□□ □□□□□□ □□ □□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□□ □□ □□ □□□ □□□ □□□□□ □□, □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□ □□□□□□ □□□□ □□ □□ □□ □□□□□□ '□□ □□□□ □□□ □□□ □□□□□ □□, □□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□ □□□ '□□ □□□□□ □□□□□□ □□ □□ □□□□ □□□□□

□□□□□□ □□□, □□□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□ □□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□—□□□□ □□□ □□, □□□□ □□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□ □□□ □□□ □□□□□□ □□□□ □□ □□ □□□ □□ □□□□□□ □□□ □□□□□ □□, □□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□, □□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□ □□ □□□□ □□ □□□, □□□ □□□ □□□□□ □□□ □□ □□□ □□ □□□ '□□ □□□□□ □□□□ □□ □□ □□□ □□□□□□□□□□ □□□□ □□□ □□□□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□, □□ □□□□ □□□□□□□ □□□□ □□ □□□ □□□□□ □□, □□□ □□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□, □□□□ □□□, □□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□

□□□□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□, □□ □□ □□□□ □□□ □□□ □□□□ □□□□□ □□□

□□ □□□□□ □□□ □□□□□□□□□ □□□□ □□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□ □□ □□ □□□□□ □□ □□□ □□□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□ □□□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□, □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□ □□ □□ □□□□□ □□ □□□ □□□ □□□□□ □□□□□□□□□ □□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□, □□□□□ □□ □□ □□ □□□□□ □□□ □□ □□□□ □□, □□□ □□□□, □□□ □□ □□□□ □□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□ □□□ □□□ □□ □□□□ □□ □□□□□, □□ □□□□□□ □□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□□ □□ □□□□ □□ □□ □□□□□ □□□ □□ □□□□□ □□□□ □□ □□□ □□, □□□ □□ □□□ □□□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□ □□□ □□ □□□ '□□ □□□ □□□ □□□□ □□ □□□ □□ □□□□ □□□ □□□□ □□□ □□ □□□□□ □□□ □□□□□ '□□ □□□□□ □□ □□□ □□□□□□ □□: □□□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□?

[illegible]: [illegible]

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] '[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [

[illegible] [illegible] [illegible] [

[illegible] [illegible] [illegible] [

ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਕਿੰਨਾ ਕੁਝ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਪਣੀ ਸਦਭਾਵਨਾ ਤੋਂ ਬਦਲਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋ। ਪਰ ਇਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਹਰ ਕੋਈ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਦੀ ਕਦਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਹਰ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡੀ ਦਿਆਲਤਾ ਨੂੰ ਮੇਲਣ ਯੋਗ ਚੀਜ਼ ਵਜੋਂ ਨਹੀਂ ਦੇਖਦਾ।
ਇਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਉਮੀਦ ਨੂੰ ਫੜੀ ਰੱਖੋ - ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਹੋਰ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰੋਗੇ, ਥੋੜ੍ਹਾ ਹੋਰ ਨਿਵੇਸ਼ ਕਰੋਗੇ, ਥੋੜ੍ਹਾ ਹੋਰ ਦਰਦ ਸਹਿਣ ਕਰੋਗੇ, ਤਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਦਲ ਜਾਣਗੀਆਂ। ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਰ ਬਹਾਨੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਰ ਵਾਅਦੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਦਿਖਾਈ ਗਈ ਹਰ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਉਂਦੇ ਹੋ - ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਯਕੀਨ ਦਿਵਾਉਂਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤਬਦੀਲੀ ਬਿਲਕੁਲ ਨੇੜੇ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਮੁਆਫ਼ੀ ਮੰਗਣ, ਪਰ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸੁਧਰਦਾ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਹਿਣ ਕਿ ਉਹ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਗੇ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਉਸੇ ਥਕਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਫਸ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਜੋ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਵਾਪਰਦੀ। 1980 ਦੇ ਦਹਾਕੇ ਵਿੱਚ, ਖੋਜਕਰਤਾ ਪ੍ਰੋਚਾਸਕਾ ਅਤੇ ਡਿਕਲੇਮੈਂਟੇ ਨੇ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕੀਤਾ ਜੋ ਮੁਸ਼ਕਲ ਨਿੱਜੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਜੋ ਖੋਜਿਆ ਉਹ ਇਨਕਲਾਬੀ ਸੀ: ਅਰਥਪੂਰਨ ਨਿੱਜੀ ਤਬਦੀਲੀ ਅਨੁਮਾਨਤ ਪੜਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਇਹ ਸਿਰਫ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਨੇ ਆਪਣੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਵਿਕਸਤ ਕੀਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ - ਕਦੇ ਵੀ ਇਸ ਲਈ ਨਹੀਂ ਕਿਉਂਕਿ ਕੋਈ ਹੋਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ (ਪ੍ਰੋਚਾਸਕਾ ਅਤੇ ਡਿਕਲੇਮੈਂਟੇ, 1983)। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬਦਲਾਅ ਦੇ ਪੜਾਅ ਮਾਡਲ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮੀਦ ਕਿ ਕੋਈ ਬਦਲ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਬੁਨਿਆਦੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗਲਤ ਕਿਉਂ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਬਿਨਾਂ ਸੋਚੇ ਸਮਝੇ ਸਭ ਕੁਝ ਲੈ ਲੈਂਦੇ ਨੇ, ਲੈਂਦੇ ਨੇ। ਇਸ ਲਈ ਨਹੀਂ ਕਿ ਉਹ ਬੁਰੇ ਨੇ, ਸਗੋਂ ਇਸ ਲਈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਇਹ ਸੌਖਾ ਬਣਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਮਿਆਰ ਤੈਅ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਵੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਉਸ ਭੂਮਿਕਾ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਉਹ ਇਹ ਨਹੀਂ ਪੁੱਛਦੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਸਹਾਇਤਾ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ। ਉਹ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ - ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਉਹ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਹ ਹੋਵੋਗੇ ਜੋ ਅਜਿਹਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।
ਇਸਨੂੰ ਛੱਡਣਾ ਇੰਨਾ ਔਖਾ ਹੋਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਸਿਰਫ਼ ਇਸ ਲਈ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ - ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਵਿੱਚ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਿਵੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਉਹ ਰੂਪ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੈ। ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਉਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਉਹ ਸਿਰਫ਼ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਫੜੀ ਰੱਖ ਰਹੇ ਹੋ - ਜਿਸਦੀ ਤੁਸੀਂ ਉਡੀਕ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ - ਉਹ ਸਿਰਫ਼ ਤੁਹਾਡੀ

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

ਇੱਕ ਦਿਨ ਤੱਕ, ਤੁਸੀਂ ਜਾਗਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ - ਇਹ ਟਿਕਾਊ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ।
ਆਪਣੀ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਮੁੜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੀਮਾਵਾਂ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਇਸ ਮਾਨਤਾ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦੇਣਾ ਸਵਾਰਥੀ ਨਹੀਂ ਹੈ - ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਸੱਚਾਈ ਇਹ ਹੈ ਕਿ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਥੱਕ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਦੇਖਭਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਅਸਲ ਹਮਦਰਦੀ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਲਈ ਹਮਦਰਦੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ, ਸਭ ਤੋਂ ਪਿਆਰੀ ਚੀਜ਼ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ - ਆਪਣੇ ਲਈ ਅਤੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ - ਉਹ ਹੈ ਜੋ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦੇ ਤੁਹਾਡਾ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਚੁੱਕਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣਾ।
ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਹਰ ਕਿਸੇ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣ ਦਾ ਭਾਰ ਇਸ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਵਾਲ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ: ਤੁਸੀਂ ਦੋਸ਼ ਵਿੱਚ ਡੁੱਬੇ ਬਿਨਾਂ ਇਸ ਬੋਝ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖਦੇ ਹੋ? ਕਿਉਂਕਿ ਜਿਸ ਪਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਊਰਜਾ ਨੂੰ ਮੁੜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਪੈਟਰਨ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਸਭ ਤੋਂ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਸਾਉਂਦੀ ਹੈ - ਉਹ ਆਵਾਜ਼ ਜੋ ਫੁਸਫੁਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦੇਣ ਲਈ ਸੁਆਰਥੀ ਹੋ। ਆਓ ਪੜਚੋਲ ਕਰੀਏ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਦੋਸ਼ ਉਹ ਅਦਿੱਖ ਲੜੀ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਖ਼ਤ ਲੋੜ ਹੈ।

□□□□□ 8

□□□□ □□ □□□□□ □□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□ □□ □□□□□□

□□□□□ □□ □□□ □□□ □□□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□□□ □□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□ □□□ □□□ □□ □□□□ □□□□ □□ □□ □□□□□□ □□□ □□□□ □□□ '□□ □□□□□□ □□□ □□□ □□□□ □□□□□□□

□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□ □□ □□□□ □□ □□□□, □□□□-□□□□□□□, □□□ □□ □□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□ □□□□□□ □□ □□□ □□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□, □□ □□□□□ □□□□□ □□□ □□ □□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□, □□ □□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□, □□ □□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□□□□ □□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□ □□ □□□□□□□ □□□ □□□□□ □□, □□□ □□ □□□□□-□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□, □□□□□□□□□□□□ □□□□:

"□□ □□□□□ □□□□□ □□?" "□□ □□ □□□□□ □□ □□□ □□□ □□ □□□□□□?" "□□ □□ □□□□□ □□ □□ □□□□□□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□ □□ □□□□□□?"

□□□ □□ □□□ □□□□□ □□ □□□□□□□ □□□ □□□□, □□□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□ □□□ □□□ □□□□ □□□□□□□ □□□ □□□ □□ □□□□ □□ □□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□, □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□ □□□□□

□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□ '□□ □□□□ □□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□ □□ □□□□□□□ □□ □□ □□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□ □□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□ '□□ □□□ □□□□ □□□□□ □□□ □□□□□□ □□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□ □□ □□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□, □□□ □□□□□ □□□□□, □□□□□□□ □□□□ □□□□□, □□□□□ □□□□□ - □□□□□ □□ □□□□□□□ □□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□□□□ □□□ □□ □□□ □□□□ □□ □□ "□□□ □□□□ □□□□□□" □□□□ □□□□□ □□ - □□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□ □□ □□□□ □□□□ □□□□, □□□□, □□□ □□□□□ □□□ □□□□□ □□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□, □□□ □□□□ □□□ □□ □□□ □□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□, □□ □□□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□ □□ □□□ □□□□ □□□□□□ □□ □□ □□□ □□□□ □□□□□ □□□ □□ □□□□□ □□□ □□□ □□□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□ □□□ □□□□□□ □□ □□□□ □□ □□□ □□□□ □□□ □□ □□□□□ □□ - □□ □□□ □□□ □□□ □□□□□ □□□, □□□ □□ □□ □□ □□□□□□ □□□□ □□?

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible]—[illegible] [illegible] [illegible] [

□□□□□ 9

□□□□□□ □□□□□□ □□□ □□□□ □□ □□□

□□ □□□ □□□□□□□ □□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□ □□ □□□□□, □□ □□□□□□□... □□ □□ □□□□

□□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□ □□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□, □□□□□□□ □□□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□□□ □□: □□□□ □□□□□□□ □□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□ □□□□ □□□□□ □□□ □□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□ □□ □□□□ □□□□ □□ □□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□ □□ □□□□□ □□ □□□ □□□ □□□□□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□ □□, □□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□ □□ □□ □□□□ □□□ □□□□□□ □□□ □□□□□□ □□, □□□ □□□□□□□ □□□□ □□ □□□ □□□□ □□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□ □□ □□□ □□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□, □□□□ □□□□□ □□□ □□□□□□□ □□, □□□□ □□□□□ □□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□, □□□ □□□□□□ □□□ □□□ "□□□□□ □□□□" □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□

□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□ □□□□ □□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□ □□□□□ □□□□□ □□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□ □□□ □□□ □□□ □□□□□ □□□□□□□ □□ □□ □□□ □□□□□□ □□ □□□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□□ □□□ □□□□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□□ □□□□□□ □□□ □□□ □□□ □□ □□□□□ □□□ □□□ □□□□ □□□ □□ □□□□□□ □□ □□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□ □□□□□□ □□□□? □□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□ □□□□ □□□□, □□□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□, □□□ □□□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□□?

□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□ - □□ □□□□□□ □□□□□□ □□□ □□□ □□□□□□ □□□ □□□□ □□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□ □□□□□ □□□ □□□□ □□, □□□□□□ □□□□□□ '□□ □□□□ □□□ □□□ □□□□□ □□□ □□□□ □□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□, □□□□ □□□ □□ □□□□□□□ □□□ □□□□□□ □□□ □□□ □□□ □□□□□ □□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□□□ □□□ □□ □□□□□ □□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□ □□ □□□□□ □□□ □□ □□□□□ □□□ □□□□□ □□ □□ □□□□□ □□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□ - □□□□□□ □□□□□□ □□□ □□□□□□, □□□□□□□□ □□□ □□□ □□□□□ □□ □□□□□□

□□□□ □□□ □□□ □□ □□□ □□□ □□□□□□ □□ □□ □□ □□ □□□ □□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□ □□□□ □□□ □□□□□ □□□□□□ □□□ □□□□ □□□ □□□□□... □□□ □□ □□□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□□ □□ □□□□□ □□□ □□□□□□

ਕੁਝ ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੀ ਕੀਮਤ ਉਦੋਂ ਹੀ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਡੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ। ਜਿਸ ਪਲ ਤੁਸੀਂ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਜਿਸ ਪਲ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦੇਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਗੈਰਹਾਜ਼ਰੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ। ਚੁੱਪੀ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਬੋਲਦੀ ਹੈ ਜੋ ਸ਼ਬਦ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਬੋਲ ਸਕਦੇ। ਸ਼ਬਦਾਂ ਨਾਲ ਬਹਿਸ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਤੋੜੀ-ਮਰੋੜੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਣਦੇਖੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਚੁੱਪੀ? ਚੁੱਪੀ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਚੁੱਪੀ ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ ਛੱਡਦੀ ਹੈ। ਚੁੱਪੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਤੱਥ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਖਤਮ ਹੋ ਗਏ ਹੋ।

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਛੱਡਣਾ...
ਤੁਹਾਡਾ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਰੂਪ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਥੇ ਲੈ ਆਇਆ। ਤੁਹਾਡਾ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਰੂਪ ਹੈ ਜੋ ਬਚ ਗਿਆ, ਜਿਸਨੇ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਇਆ, ਜਿਸਨੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਉਸੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਚਲਾਉਣਾ ਸਿੱਖਿਆ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਜਾਣਦਾ ਸੀ। ਤੁਹਾਡਾ ਉਹ ਰੂਪ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਰਵਾਹ ਕਰਦਾ ਸੀ, ਹਰ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੋਚਦਾ ਸੀ, ਉਹ ਬੋਝ ਚੁੱਕਦਾ ਸੀ ਜੋ ਚੁੱਕਣਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਤੁਹਾਡਾ ਉਹ ਰੂਪ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਵੀ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਰੱਖਦਾ ਸੀ ਜਦੋਂ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਥਕਾ ਦਿੰਦੇ ਸਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਉਹ ਰੂਪ ਪਸੰਦ ਕੀਤੇ ਜਾਣ, ਚੁਣੇ ਜਾਣ, ਯੋਗ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਝੁਕਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਤੁਹਾਡਾ ਉਹ ਰੂਪ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਰੱਖਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਕੁਰਬਾਨ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਸੀ।
ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡਣਾ ਔਖਾ ਹੈ, ਪਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਛੱਡਣਾ - ਉਹ ਸਵੈ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਇੰਨੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ - ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਕੁਝ ਹੋਰ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪੈਟਰਨਾਂ, ਆਪਣੇ ਡਰਾਂ, ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਪਛਾਣਨ ਵਿੱਚ ਕਈ ਸਾਲ ਬਿਤਾਏ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੋਚਣ ਵਾਲੇ, ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਨਿੱਜੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲੈਣ ਵਾਲੇ, ਛੋਟੀਆਂ- ਛੋਟੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਘੁੰਮਦੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਬਣਨ ਵਿੱਚ ਇੰਨਾ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਅਜਿਹਾ ਨਾ ਕਰਨ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਲਗਭਗ ਅਜੀਬ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਾ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕੌਣ ਹੋ? ਕੰਟਰੋਲ ਦੀ ਲੋੜ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ? ਦੋਸ਼ ਦੀ ਲਗਾਤਾਰ ਖਿੱਚ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ?
ਆਪਣੇ ਪੁਰਾਣੇ ਰੂਪ ਨੂੰ ਛੱਡਣਾ ਬਹੁਤ ਡਰਾਉਣਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ, ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ, ਉਸ ਰੂਪ ਨੇ ਤੁਹਾਡੀ ਰੱਖਿਆ ਕੀਤੀ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੋਚਣ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਤੋਂ ਬਚੇ ਰਹੋ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟਕਰਾਅ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੀ ਹੋਵੇ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਚੱਕਰਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਝੂਠੀ ਭਾਵਨਾ ਮਿਲੇ। ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੀ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਖੀ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਇੱਕ ਮਕਸਦ ਪੂਰਾ ਕਰਦੀਆਂ ਸਨ।

[illegible]

[illegible]

[illegible]

□□□ 3

□□□

□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□ □□□□□□ □□□□

□□□□□□ □□□ □□□□□ □□□ □□ □□□□□ □□ □□ □□ □□□□ □□ □□□□□□□□ □□□ □□□ □□□□□□ □□□ □□□□ □□ - □□ □□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□ □□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□ □□□□□ □□□□□□□□□ □□□□ □□□ □□□□□□□□ □□ □□ □□□□ □□□□ □□□□□□ □□□ □□□□ □□□ □□□ □□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□ □□□□□□ □□ □□□□ □□ □□□ □□□ □□□□ □□□ □□ □□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□ (□□□□□, 1981)□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□, □□ □□□□□ □□□ □□□□□□ □□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□

□□□□ □□□ □□□□ □□□, □□□□□□ □□□ □□□ □□□□□□□□ □□□ □□ □□□□ □□ □□□□ □□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□ □□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□ □□□□ □□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□ □□□ □ □□ □□ □□□ □□□□□□ □□□ □□□□ □□□□□□□ □□□ □□□□□ □□ □□□ □□□ □□□□□□□ □□□

□□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□ □□□□□□□ □□□□ □□□ □□□□□ □□, □□ □□□□□□□□□ □□□□□□ □□□ □□□□ □□□ □□□ □□□□ □□□□□ '□□ □□□□ □□□:

1. □□□□□□ □□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□ (□□□□□□□, □□□□□□, □□□□□ □□□□)
2. □□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□ □□□□□?
3. □□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□

□□□□□□□ □□ □□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□ □□□□□ □□? □□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□ □□□□□□ □□ □□ □□□□□□ □□□□ □□? □□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□ - □□ □□□□□ □□□ '□□ □□□□ □□□□ □□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□ □□□

□□□ □□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□ □□, □□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□ "□□□□□□ □□□□□□□□" □□□□□□ □□, □□□ □□□□ □□□ - □□□□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□ □□□□□□ □□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□ □□□□□□ □□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□, □□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□:

□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□ (□□□□□ □□ □□□□□ □□□ □□□□□□ □□□□ □□ □□), □□□□□ □□□□□ □□□ '□□

ਰੱਖਣ ਲਈ ਇੱਕ ਸੁੰਦਰ, ਸਤਿਕਾਰਯੋਗ ਕੰਟੇਨਰ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਸਪਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇਸਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਦਾ ਸਨਮਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਸੱਚੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ - ਪਰ ਇਹ ਆਪਣੇ ਕੰਟੇਨਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਥਿਤੀ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ।
ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਮੌਖਿਕ ਸੀਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਜੋੜ ਸਕਦੇ ਹੋ:
• “ਮੈਂ ਸੁਣਨ ਲਈ ਇੱਥੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਹੱਲ ਨਾ ਹੋਣ।”
• “ਮੈਂ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਲਏ ਬਿਨਾਂ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਹਾਂ।”
• “ਮੈਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਪਰਵਾਹ ਹੈ, ਨਾਲ ਹੀ ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸੰਤੁਲਨ ਵੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਦਾ ਹਾਂ।”
ਇਸ ਪਹੁੰਚ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਬਦਲਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਨਾਲ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੁੜੇ ਬਿਨਾਂ ਮੌਜੂਦ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਨਿਊਰੋਸਾਇੰਸ ਖੋਜ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸੁਚੇਤ ਰਹਿਮ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਛੂਤ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਨਿਊਰਲ ਨੈੱਟਵਰਕਾਂ ਨੂੰ ਸਰਗਰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ - ਪਹਿਲਾ ਲਚਕੀਲੇਪਣ ਅਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਬਾਅਦ ਵਾਲਾ ਬਰਨਆਉਟ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਥਕਾਵਟ ਨਾਲ (ਸਿੰਗਰ ਅਤੇ ਕਲੀਮੇਕੀ, 2014)।
ਓਵਰਸ਼ੇਅਰਿੰਗ ਬੰਦ ਕਰੋ - ਗੋਪਨੀਯਤਾ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ।

ਦੋਸ਼ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨਾ
ਸਹੀ ਸੀਮਾਵਾਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨਾ "ਦੋਸ਼-ਤੋਂ-ਸੀਮਾ" ਚੱਕਰ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸੀਮਾ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਦੋਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਦਤਨ ਪੈਟਰਨ ਤੋਂ ਪਿੱਛੇ ਹਟਣ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬੇਅਰਾਮੀ ਪਲ ਵਿੱਚ ਅਸਹਿ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਦੋਸ਼ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸੀਮਾ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹੋ।
ਇਸ ਚੱਕਰ ਨੂੰ ਤੋੜਨ ਲਈ ਸੀਮਾ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ: ਪਹਿਲਾਂ, ਆਪਣੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਤਿਆਰ ਕਰੋ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਲ ਦੀ ਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਬਜਾਏ (ਜਦੋਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਉੱਚੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸੰਕਲਪ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ), ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਫੈਸਲਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੰਦਰਭਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ:
• ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ: ਤੁਸੀਂ ਕਦੋਂ ਉਪਲਬਧ ਹੋ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਨਹੀਂ ਹੋ

- [illegible]: [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]
- [illegible]: [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]
- [illegible]: [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

*[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [

- “□□□□□□ □□ □□□□□□ '□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□”
- “□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□”
- “□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□□□□”

□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□ '□□ □□□□□ □□□□□□ □□, □□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□:

1. □□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□: "□□□□ □□□□□□ □□ □□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□"
2. □□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□□□: "□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□"
3. □□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□, □□□□□ □□□□ □□□□ '□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□
4. □□□□-□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□: "□□□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□ - □□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□"

□□□□□□ □□ □□□□ '□□ □□□□ □□□□□□□□□ □□ □□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□, □□□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□ '□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□-□□□□ □□□□ □□□□□-□□□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□

□□ □□□□□□ □□□□ □□□□ '□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□□□□□□□ □□ □□ "□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□□" □□□□ □□□□ □□□□ □□ - □□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□-□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□□□ '□□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□□□-□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□, □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□

□□□-□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□

□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□

□□ □□□□□□ '□□ □□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□ □□ □□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□ '□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□, □□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□ □□ □□ □□□□ □□□□□□□ □□□□ '□□ □□□□□□□□□□□□□□□ □□ - □□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□

ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਪੈਟਰਨ ਨੂੰ ਸਪਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੇਖ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਸਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮੌਜੂਦਾ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਅਸੰਭਵ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
ਰਿਸੀਪ੍ਰੋਸਿਟੀ ਰੀਸੈਟ ਇਹਨਾਂ ਇੱਕ-ਪਾਸੜ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਜਾਂ ਜਾਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਢਾਂਚਾਗਤ ਪਹੁੰਚ ਹੈ:
ਪਹਿਲਾਂ, ਇੱਕ ਅਸਥਾਈ ਦਾਨ ਵਰਤ ਲਾਗੂ ਕਰੋ। 7-14 ਦਿਨਾਂ ਲਈ, ਸੰਪਰਕ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰੋ, ਮੰਗੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮਦਦ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਪਛਾਣੇ ਗਏ ਸਬੰਧਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜਾਣਾ ਬੰਦ ਕਰੋ। ਇਹ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡਣ ਜਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਪਰਖ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਹੈ - ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦੇ ਅਸਲ ਸੁਭਾਅ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ ਬਣਾਉਣ ਬਾਰੇ ਹੈ।
ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਉਸ ਬਾਰੇ ਜਰਨਲ ਕਰੋ। ਕੀ ਰਿਸ਼ਤਾ ਤੁਹਾਡੀ ਵਾਧੂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ? ਕੀ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਉਸੇ ਦੇਖਭਾਲ ਨਾਲ ਜਾਂਚ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਿਖਾਈ ਹੈ? ਕੀ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਵੱਖਰੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ?
ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਖੋਜਦੇ ਹੋ ਉਸ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ, ਹਰੇਕ ਰਿਸ਼ਤੇ ਬਾਰੇ ਸੁਚੇਤ ਫੈਸਲਾ ਲਓ:
ਵਿਕਲਪ 1: ਮੁੜ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ - ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਦੇ ਯੋਗ ਸੰਬੰਧਾਂ ਲਈ, ਵਧੇਰੇ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਉਣ ਬਾਰੇ ਸਿੱਧੀ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ। ਇਹ ਮੰਗਾਂ ਜਾਂ ਦੋਸ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਇਮਾਨਦਾਰ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਬਾਰੇ ਹੈ:
• “ਮੈਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਟਿਕਾਊ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੇਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹਾਂ।”
• “ਮੈਂ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਜਿੱਥੇ ਅਸੀਂ ਦੋਵੇਂ ਸਹਿਯੋਗੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੀਏ।”
• “ਮੈਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ...”
ਵਿਕਲਪ 2: ਸਪੱਸ਼ਟ ਸੀਮਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ - ਕੁਝ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿਵਸਥਿਤ ਉਮੀਦਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਰੀ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੁਝ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਬੰਧਾਂ ਜਾਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਚੱਲੀਆਂ ਆ ਰਹੀਆਂ ਦੋਸਤੀਆਂ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਪੱਕੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋਗੇ ਅਤੇ ਕੀ ਨਹੀਂ ਕਰੋਗੇ।
ਵਿਕਲਪ 3: ਰਿਹਾਈ - ਕੁਝ ਰਿਸ਼ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਵਾਪਸੀ ਤੋਂ ਬਚ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਦਰਦਨਾਕ ਹੈ, ਇਹਨਾਂ ਸਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡਣਾ ਕਈ ਵਾਰ ਤੁਹਾਡੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਇੱਕੋ ਇੱਕ ਰਸਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]

ਅੰਤ ਵਿੱਚ, ਇਸ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਜਲਦਬਾਜ਼ੀ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਦਾ ਵਿਰੋਧ ਕਰੋ। ਪਰਿਵਰਤਨ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ 'ਤੇ ਖੋਜ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੰਦ ਹੋਣਾ - ਅਸਲ ਪਰਿਵਰਤਨ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਖਾਲੀ ਥਾਂ ਨੂੰ ਭਰਨਾ - ਅਕਸਰ ਨਵੇਂ ਸੰਦਰਭਾਂ ਵਿੱਚ ਪੁਰਾਣੇ ਪੈਟਰਨਾਂ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਉਣ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਸ ਵਿਚਕਾਰਲੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਰਹਿਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿਓ, ਇਹ ਜਾਣਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਜੋ ਉਭਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਹ ਅਸਥਾਈ ਬੇਅਰਾਮੀ ਦੇ ਯੋਗ ਹੈ।

ਜਾਣ ਦੇਣ ਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ
ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦਾ ਆਖਰੀ ਕਦਮ ਸ਼ਾਇਦ ਸਭ ਤੋਂ ਵਿਰੋਧੀ ਹੈ: ਦੂਜਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸਫ਼ਰ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨੂੰ ਛੱਡਣਾ। ਆਪਣੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਕਾਸ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਫੈਸਲਿਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਝਾਉਣ ਦੀ ਮਜਬੂਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਸੱਚ ਨਾਲੋਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਆਰਾਮ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦੇਣ ਦੇ ਉਸੇ ਪੈਟਰਨ ਤੋਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।
ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਵਿਆਖਿਆ ਨੀਤੀ ਲਾਗੂ ਕਰੋ:
• ਆਮ ਸੰਬੰਧਾਂ ਲਈ: "ਇਹ ਮੇਰੇ ਲਈ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ" ਇੱਕ ਪੂਰਾ ਵਾਕ ਹੈ।
• ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸਬੰਧਾਂ ਲਈ: "ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ ਬਦਲਾਅ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ" ਬਹਿਸ ਨੂੰ ਸੱਦਾ ਦਿੱਤੇ ਬਿਨਾਂ ਸੰਦਰਭ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।
• ਜ਼ਰੂਰੀ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਲਈ: "ਮੈਨੂੰ ਸਾਡੇ ਸੰਬੰਧ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਹੈ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਬਦਲਾਅ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਮੈਂ ਖਾਸ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ ਹਾਂ, ਪਰ ਮੈਂ ਇਹਨਾਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਲਈ ਆਪਣੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਦਾ ਬਚਾਅ ਨਹੀਂ ਕਰਾਂਗਾ।"
ਇਸ ਪਹੁੰਚ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਮਾਣਿਕ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਗੋਪਨੀਯਤਾ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅਧਿਕਾਰ ਦੋਵਾਂ ਦਾ ਸਨਮਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੇ ਤੁਹਾਡੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਦੁਨੀਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਹਰ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡੀ ਯਾਤਰਾ ਨੂੰ ਸਮਝੇਗਾ
- ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਏਕੀਕਰਨ
ਇਹ ਅਭਿਆਸ ਵੱਖਰੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਨਹੀਂ ਹਨ ਸਗੋਂ ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਤਰੀਕੇ ਦੇ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਤੱਤ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀ ਊਰਜਾ ਕਿੱਥੇ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ, ਇਹ ਸਪਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੇਖਣ ਲਈ ਊਰਜਾ ਐਕਸਚੇਂਜ ਆਡਿਟ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਦੂਸਰੇ ਆਪਣੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਲਿਆਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਹਮਦਰਦੀ ਵਾਲੇ ਕੰਟੇਨਰ ਤਕਨੀਕ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਦੋਸ਼ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਸੀਮਾ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰੋ। ਇੱਕ-ਪਾਸੜ ਸਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਜਾਂ ਛੱਡਣ ਲਈ ਰਿਸੀਪ੍ਰੋਸਿਟੀ ਰੀਸੈਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਧੀਰਜ ਅਤੇ ਸਵੈ-

ਸੰਬੰਧ ਨਾਲ ਰਚਨਾਤਮਕ ਖਾਲੀਪਣ ਨੂੰ ਨੈਵੀਗੇਟ ਕਰੋ। ਅਤੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਵਿਆਖਿਆਵਾਂ ਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਨੂੰ ਅਪਣਾਓ।
ਇਕਸਾਰ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ, ਜੋ ਕਦੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸਘਾਤ ਵਰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਸੀ - ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਭਲਾਈ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦੇਣਾ - ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਤੁਹਾਡੀ ਕੁਦਰਤੀ ਅਵਸਥਾ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਸੱਚੀ ਉਦਾਰਤਾ ਸਿਰਫ ਭਰਪੂਰਤਾ ਤੋਂ ਹੀ ਵਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਕਮੀ ਤੋਂ ਨਹੀਂ। ਉਹ ਪ੍ਰਮਾਣਿਕ ਸਬੰਧ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੀਮਾਵਾਂ ਨਾਲ ਵਧਦੇ ਹਨ, ਬੇਅੰਤ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਨਾਲ ਨਹੀਂ। ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਕੀਮਤ ਕਦੇ ਵੀ ਇਸ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਜੁੜੀ ਹੋਈ ਸੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ ਕਿੰਨਾ ਕੁਝ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਸਗੋਂ ਇੱਕ ਮਨੁੱਖ ਵਜੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਮੁੱਲ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੋਈ ਸੀ।
ਇਹ ਯਾਤਰਾ ਸੁਆਰਥੀ ਜਾਂ ਠੰਡੇ ਬਣਨ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਣਾਉਣ ਬਾਰੇ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਦੇਣਾ ਮਜਬੂਰੀ ਦੀ ਬਜਾਏ ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ ਤੋਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਜਿੱਥੇ ਪਿਆਰ ਤੁਹਾਡੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਕੀਮਤ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ। ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ਕਿ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਕੋਮਲਤਾ ਨਾਲ ਸੰਭਾਲਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ - ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੱਚੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਨੀਂਹ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ।
ਹੁਣ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣ ਦੇਣ ਦੇ ਸੰਘਰਸ਼ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਝਾਉਣ ਦੀ ਚੁਣੌਤੀ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਇੱਕ ਡੂੰਘੇ ਸੱਚ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੈ: ਕਈ ਵਾਰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਸਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਨੈਵੀਗੇਟ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਉਹ ਸਿਰਫ਼ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ - ਉਹ ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਹੇਰਾਫੇਰੀ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਅਗਲਾ ਅਧਿਆਇ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡੀ ਅਸਲੀਅਤ ਨੂੰ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਵੇਂ ਪਛਾਣਨਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਮਾਨਤਾ ਅਸਲ ਆਜ਼ਾਦੀ ਵੱਲ ਪਹਿਲਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਦਮ ਕਿਉਂ ਹੈ।

ਭਾਗ 4

ਤੋੜਨ ਵਾਲਾ ਬਿੰਦੂ—ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਅਹਿਸਾਸ

□□□□□ 10

□□□□□□ □□□□□□□□: □□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□ □□□□□□

□□□ □□ □□□□ □□□□□□□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□ □□ □□□□□ □□□ □□, □□ □□□□□□□ □□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□

□□ □□□□□□ □□□ □□□□□ □□□□□ □□□ □□□□ □□□ □□□□□□, □□□□ □□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□ □□□ □□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□, □□□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□□, □□□□□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□ □□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□, □□ □□□ □□□□ □□□□□ □□□ □□ □□□□ □□ □□ □□ □□□□ □□□□, □□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□ □□□ □□, □□□□ □□□□□□□□□□ □□, □□□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□□ □□□ □□□□□□, □□□□□ □□□□ □□ □□□ □□□□ □□ □□□□ □□ - □□ □□□ □□□□ □□□ □□□ □□□□□? □□ □□□ □□□ □□ □□□□ □□ □□□□ □□□? □□ □□□□ □□ □□□, □□□□ □□□□ □□, □□□ □□□□□□□ □□□ □□□□ □□□ □□□□□□, □□□□□ □□□□ □□□□□□ '□□ □□□□ □□□ □□□ □□□

□□ □□□□□□□□□□□ □□—□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□□, □□□□□□□□, □□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□ □□ □□□□-□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□ □□ □□□□□ □□□ □□□□□□ □□□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□ □□□ □□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□ □□□ □□ □□□ □□□□□ □□□□□□ □□ □□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□, □□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□ □□□□□□□ □□, □□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□ □□□□ □□ □□ □□□□□□ □□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□—□□□□□□□□□, □□□□□□, □□□□□□□, □□□ '□□ □□□ □□ □□□□□□□□□ □□ □□ □□□ □□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□ □□ '□□ □□□□□ □□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□ □□□ □□□ □□ □□□□□ '□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□ '□□ □□□□□ □□□□□ □□□ □□ □□□□□ □□, □□□ □□□□□ □□□ □□ □□□□□□□□ □□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□

□□□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□ □□: □□□□□ □□□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□ □□□ □□□ □□□ □□□ □□ □□□□ □□□ □□□ □□□□ □□□ □□ □□□□□ □□□□□?

□□ □□□ □□□□□□□□ □□□□□□? □□□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□ '□□ □□□□ □□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□ - □□ □□□□□□□□ □□□□ □□ '□□ □□□□ □□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਨਿਰਾਸ਼ਾਜਨਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਥਕਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਤਜ਼ਰਬਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ - ਜਦੋਂ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਕਹਾਣੀ ਨੂੰ ਤੋੜ-ਮਰੋੜ ਕੇ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮਾਸੂਮ ਦਿਖਾ ਸਕੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮੱਸਿਆ ਵਾਂਗ ਦਿਖਾ ਸਕੇ। ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਹੇਰਾਫੇਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ; ਇਹ ਹਕੀਕਤ ਦਾ ਪੂਰਾ ਪੁਨਰ-ਲਿਖਣ ਹੈ। ਤਾਂ ਫਿਰ ਲੋਕ ਅਜਿਹਾ ਕਿਉਂ ਕਰਦੇ ਹਨ? ਕੁਝ ਲੋਕ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਲੈਣ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਿਉਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪੀੜਤ ਦਾ ਕਿਰਦਾਰ ਕਿਉਂ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗਲਤੀ 'ਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?
1. ਜਵਾਬਦੇਹੀ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ
ਆਪਣੇ ਕੰਮਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੱਚਾਈ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ - ਕਿ ਉਹ ਗਲਤ ਸਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦੁੱਖ ਪਹੁੰਚਾਇਆ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਤਬਦੀਲੀ ਅਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਹੈ, ਅਤੇ ਜਵਾਬਦੇਹੀ ਲਈ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਕ੍ਰਿਪਟ ਨੂੰ ਉਲਟਾਉਣਾ ਸੌਖਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਜੋ ਕੀਤਾ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਗੈਰ-ਵਾਜਬ ਵਿਅਕਤੀ ਵਾਂਗ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ।
ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗੁੱਸੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਝੂਠ ਬੋਲਿਆ। ਮੁਆਫ਼ੀ ਮੰਗਣ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਉਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਮੈਨੂੰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਿਹਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤੋਂ ਇੰਨਾ ਵੱਡਾ ਸੌਦਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਮੇਰੇ 'ਤੇ ਗੁੱਸੇ ਹੋਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਲੱਭਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹੱਦਾਂ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਪੈਰ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਤੁਸੀਂ ਇੰਨੇ ਠੰਡੇ ਅਤੇ ਦੂਰ ਹੋ। ਮੈਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿਉਂ ਪੇਸ਼ ਆ ਰਹੇ ਹੋ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਲਗਾਤਾਰ ਤੁਹਾਡੀ ਦਿਆਲਤਾ ਦਾ ਫਾਇਦਾ ਉਠਾਇਆ ਹੋਵੇ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਦੇਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ, ਤਾਂ ਉਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਵੀ ਮੇਰੀ ਪਰਵਾਹ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ।
ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ? ਉਹ ਆਪਣੇ ਕੀਤੇ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦੇ ਰਹੇ। ਉਹ ਮੁਆਫ਼ੀ ਨਹੀਂ ਮੰਗ ਰਹੇ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਵਿਵਹਾਰ ਦੀ ਬਜਾਏ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਸਮੱਸਿਆ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਹ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਇੱਕ ਕਲਾਸਿਕ ਹੇਰਾਫੇਰੀ ਰਣਨੀਤੀ ਹੈ।
2. ਬਿਰਤਾਂਤ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨਾ
ਜਿਸ ਪਲ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਉੱਤੇ ਆਪਣੀ ਤਾਕਤ ਗੁਆ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਕਹਾਣੀ ਦੁਬਾਰਾ ਲਿਖਦੇ ਹਨ। ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ, ਉਹ ਪੀੜਤ ਹਨ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਖਲਨਾਇਕ ਹੋ।

[illegible]

3. [illegible]

[illegible]

[illegible]

4. [illegible]

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible] [illegible] [illegible] '[illegible]' [illegible] [illegible] [illegible] - [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]. [illegible] (1992) [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] - [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

*[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [

[illegible] [illegible] [illegible] [

□□□□ □□□ □□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□: □□ □□□□□ □□ □□□□ □□□ □□□□ □□

□□□□ □□□□ □□ □□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□ □□□□□ □□, □□ □□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□

□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□ □□□□□ □□□□□□ □□ □□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□ □□□□□ □□□ □□□ □□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□ □□ □□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□ □□, □□□□□ □□ □□□ □□, □□□□□ □□□ □□□ □□, □□□□□ □□□ □□—□□□-□□□□ □□□ □□□ □□? □□□ □□□ □□□□□□□□? □□□ □□□ □□□□□□? □□□ □□□ □□□□ □□ □□□□□□□□ □□□ □□□□□ □□□ □□□□ □□ □□□□□ □□—□□□□, □□□□□ □□□□, □□□□□□□□?

□□□□□ □□□□ □□ □□□ □□□□□□ □□ □□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□ □□ □□ □□ □□□□□□ □□□ □□□□□□ □□ □□□□ □□ □□ □□ □□□ □□□ □□□ □□□□□□ □□□ □□ □□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□ □□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□ □□□ □□□ □□□□□, □□□ □□ □□□ □□□□□□ □□ □□ □□□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□ □□□□ □□ □□□□-□□□ □□□ □□□□ □□, □□ □□□□□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□ □□ □□□, □□□□□ □□□□ □□ □□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□, □□□□□ □□□ □□□ □□□ □□□□ □□□ □□, □□□□ □□ □□□ □□□□□□ □□□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□□□□□□ □□ □□□ □□ □□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□ □□□□□ □□□□□□ □□ □□□□

□□ □□□ □□□, □□□ □□□ □□□□□ □□□ □□□□□ □□ □□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□, □□□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□□ □□□□ □□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□ □□□□□□ □□ □□ □□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□ □□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□ □□□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□ - □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□ □□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□ □□ □□ □□ □□□□□ □□□□□ □□ □□ □□□□□□ □□□ □□□ □□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□ □□□ □□□□□□, □□□□□, □□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□ □□□ □□□ □□ □□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□□ □□□ □□ □□□□□ □□, □□□ □□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□ □□□ □□ □□ □□ □□ □□□ □□□□ □□□ □□ □□□ □□□□□□ □□□ □□ □□□□ □□ □□ □□□ □□ □□□□ □□□

□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□ □□: □□ □□□□ □□□ □□□

[illegible]

[illegible]

[illegible] 12

[illegible]:

[illegible] [illegible]

[illegible] [illegible] [illegible] [

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

□□□□□ 13

□□□□□□ □□□□□□□□ □□□ □□ □□□□

□□□□□□ □□□□ □□□ □□□ □□ □□ □□□□□□□□ □□□ □□ □□□□ □□ □□□ □□□ □□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□□, □□□-□□□□, □□□□ □□□ □□ □□□ □□□□ □□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□ □□□□ □□□ □□ □□ □□□□□□ □□ □□ □□□ □□□□□□ □□ □□□□ □□ - □□□□□□, □□□□□□ □□□□□, □□□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□, □□□□ □□ □□□ □□ □□□ □□□□□□ □□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□ □□□, □□ □□□□ □□ □□ □□□□□ □□□ □□□□ □□ □□, □□ □□ □□□□ □□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□ □□□□□□ □□□□□

□□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□ □□ □□□□□□ □□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□ - □□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□, □□□□□□□ □□□□ □□ □□ □□□□□□□ □□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□□□□, □□□□□□□ □□□ □□□□□ □□ □□□ □□□ □□□□ □□ □□ □□□□□□ □□□□□□ □□, □□□ □□□□□□□ □□ □□□-□□□□□ □□□ □□□□□ □□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□

□□□□ □□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□, □□□ □□ □□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□,
□□□□ □□□ □□□ □□□□□□ □□□□ □□□ □□ □□□ □□□□□ □□□□□ □□□

□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□ □□□□ □□□□□□□ - □□ □□□□ □□□□□□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□□□ □□□ □□□□□ □□, □□ □□□ □□ □□ □□□□□ □□ □□ □□ □□ □□□ □□ □□ □□ □□ □□□□□□, □□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□ □□□ □□□□□□□ □□□□□ "□□□□□□□ □□□□" □□□□□□ □□, □□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□ □□□ □□□□□□, □□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□ □□□□□□□□ □□□ □□□□□ □□, □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□□ □□□ □□, □□ □□□□ □□□ □□□□□□□ □□□□-□□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□ □□□

□□ □□□□□□ □□□□ □□□ □□ □□ □□□□ □□□□□ □□□ □□□□□ □□□ □□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□ □□□□□ □□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□ □□ □□ □□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□-□□□□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□□-□□□□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□ □□ □□, □□ □□ □□□□□□ '□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□-□□□□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□ □□

[illegible]
[illegible]
[illegible]

ਤੁਹਾਡੇ ਅਸਲੀ ਸਵੈ ਦਾ ਉਭਾਰ ਇੱਕ ਡੂੰਘਾ ਸਫ਼ਰ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਜਗ੍ਹਾ ਤੋਂ ਜੀਣ ਲਈ ਇਕਸਾਰ ਅਭਿਆਸ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰਕ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਪੁਰਾਣੇ ਪੈਟਰਨ ਦੁਬਾਰਾ ਉੱਭਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅਸਲੀ ਸੁਭਾਅ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਸਬੰਧ ਬਣਾਈ ਰੱਖਦੇ ਹੋ? ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਨੈਵੀਗੇਟ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਸ਼ਾਇਦ ਅਸਲੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਾ ਹੋਵੇ? ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਤਰੀਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਇਸ ਉੱਭਰ ਰਹੇ ਸਵੈ ਨੂੰ ਐਂਕਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ।

□□□□□ 14

□□□□ □□□:

□□□□ □□ □□□ □□□ □□□□ □□□

□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□

□□□ □□□□ □□□□, □□□ □□□□□□ □□□□, □□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□ □□□□

□□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□ □□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□ □□ □□□□ □□□ □□□ □□□ □□□ □□□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□ - □□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□ □□ □□□□□ □□□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□ □□□□ □□ □□ □□□□ □□□□□□□ □□ □□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□ □□ □□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□ □□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□ □□□ □□□ □□□ □□□□□□ □□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□ □□□□□ □□□

□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□ '□□ □□□ □□□ □□□□ □□ - □□ □□ □□□ □□ □□□□□ □□□□□□□ □□□ □□ □□□ □□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□ □□□ □□□, □□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□ □□□□□ □□□□□ □□□ □□□ □□□□, □□□□□ □□□ □□□□-□□□□□ '□□ □□□□□ □□□□□ □□□ □□□□, □□□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□□□ □□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□, □□□□ □□□□□□ □□□□-□□□□□ □□□-□□□□□ □□ □□□□ □□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□

□□□□□□ □□□, □□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□ □□□□□□ □□ □□□ □□□ □□□□□ □□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□ □□□□□ □□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□ □□ □□□□ □□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□ □□ □□□□□ □□□□ □□□ □□ □□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□ □□ - □□□ □□□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□ □□□ □□□ □□□□ □□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□□□, □□□□ □□□ □□□□□ □□ □□□-□□□□□ □□□□□ □□□ □□□

□□ □□□□□□ □□□□□ □□□ □□ □□□□□ □□□□□□□ □□□ □□□□□ "□□□□□□□□□" □□□□□ □□, □□□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□ □□□□□ □□□□□ '□□ □□□ □□□□□□ □□□□□ "□□□□ □□□□□" □□□□□□ □□, □□ □□□□ □□ □□□ □□□□□ □□□□ □□□ □□ □□□□ □□□ "□□□□-□□□□□□□" □□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□ □□□ □□□ □□□ □□□ □□□□ □□□□ □□ □□ □□□□-□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□

[illegible]

[illegible]

[illegible]

- [illegible] [illegible] [illegible]

ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ ਤੋਂ ਪਰੇ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਸੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਖੋਜਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਤੋਂ ਕੌਣ ਰਹੇ ਹੋ। ਇੱਕ ਸਥਿਰ ਪਛਾਣ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਇੱਕ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਜਿਸ ਤੋਂ ਸਾਰੇ ਅਨੁਭਵ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ - ਉਹ ਕੈਨਵਸ ਜਿਸ 'ਤੇ ਸਾਰੇ ਸਵੈ-ਚਿੱਤਰ ਅਸਥਾਈ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੇਂਟ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਜੋ ਖੁਦ ਅਛੂਤਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੁਣ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਵਿਚਾਰ ਦਾ ਬਚਾਅ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਲਚਕਤਾ ਅਤੇ ਯਥਾਰਥਵਾਦ ਨਾਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਲਈ ਸੁਤੰਤਰ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਫਸਦੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਪਲ ਵਿੱਚ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੌਣ ਹੋ - ਇੱਕ ਕਿਰਿਆ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਇੱਕ ਕੁਦਰਤੀ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਹੈ - ਜੋ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਬਣਨ ਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਇਸ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਤੋਂ ਆਜ਼ਾਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਂਦ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਨ ਲਈ ਕੁਝ ਵੀ ਬਣਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਖਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੁਹਾਡੀ ਯਾਤਰਾ ਦਾ ਅੰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਉਹ ਸਫਾਈ ਹੈ ਜਿੱਥੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਅਸਲੀ ਜੀਵਨ ਵਧਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ - ਹੁਣ ਇਸ ਤੱਕ ਸੀਮਿਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕੌਣ ਮੰਨਦੇ ਸੀ।

□□□ 4

□□□

□□□ □□□ □□□□ □□□□□□□ □□□... □□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□□ □□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□□ □□□ □□□□ □□□

□□□□□ □□ □□□□□ '□□ □□□□□ □□ □□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□ □□□□ □□ □□□□ □□□ □□ □□, □□ □□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□ □□□□□ □□: □□□ □□□□□□□□□□□□ □□□ □□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□, □□□ □□□ □□□□ □□□□□□, □□□ □□ □□□ □□□□ □□□ □□ □□□□ □□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□□ □□□ □□ □□□□□ □□ □□□ '□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□ □□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□ '□□ □□□□ □□□□ □□? □□□□ □□□□ □□□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□□ □□□□□ □□ □□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□? □□□□□ □□ □□□ □□□□□□□□ □□□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□ □□ □□□ □□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□ □□?

□□□□□□□□ □□□ □□□□□□ □□□ □□□□□ □□□ □□ □□□□ □□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□ '□□ □□□□ □□□ □□ □□□□□ □□□□ □□, □□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□ □□□□ □□□ □□□□□□ □□□ □□ □□□ □□□□□□□□ □□ □□□ □□□□□ □□□ □□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□ □□ □□ □□□ □□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□ □□□ □□□□□□ □□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□

□□□□ □□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□ □□□□□□□□ □□□ □□□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□, □□□ □□ □□□□□□□ □□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□ □□ □□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□□□ □□ - □□ □□ □□□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□□□ □□□□ □□□

□□□□□ □□ □□□□□□□:

□□□□ □□□□□ □□□ □□□ □□□□□□ □□□□

□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□ □□ □□ □□□□□□ □□□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□ □□□□□□□ □□□□ □□ □□□ □□□□ □□□□□... □□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □ □□□□□□□

□□□□□□□□□□ □□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□ □□□:

ਪਹਿਲਾਂ, ਇੱਕ ਉਦੇਸ਼ ਰਿਕਾਰਡ ਬਣਾਓ। ਇੱਕ ਨਿੱਜੀ ਜਰਨਲ (ਤਰਜੀਹੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਡਿਜੀਟਲ ਅਤੇ ਪਾਸਵਰਡ-ਸੁਰੱਖਿਅਤ) ਵਿੱਚ, ਖਾਸ ਪਰਸਪਰ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਦੇ ਵਾਪਰਨ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਬਣਾਓ। ਸਹੀ ਹਵਾਲੇ, ਪ੍ਰਸੰਗਿਕ ਵੇਰਵੇ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਅਣਫਿਲਟਰਡ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ। ਇਹ ਪੈਰਾਨੋਆ ਨਹੀਂ ਹੈ - ਇਹ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਦੇ ਵਿਗਾੜ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਹੈ ਜੋ ਹੇਰਾਫੇਰੀ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਦੇ ਗਠਨ 'ਤੇ ਖੋਜ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਘਟਨਾ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਅਟੁੱਟ ਰਿਕਾਰਡ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਇਸਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਾਂ। ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ, ਤੁਹਾਡੀ ਧਾਰਨਾ ਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਬਦਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਲਿਖ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
ਅੱਗੇ, ਚੋਣਵੇਂ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਤਜਰਬੇ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਬਾਹਰੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ—ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸਦਾ ਹੇਰਾਫੇਰੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਕੋਈ ਸਬੰਧ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਾਂਝੀ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਹਿੱਸੇਦਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਿਰਫ਼ ਸੰਪਾਦਕੀ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕੀ ਹੋਇਆ ਇਸਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ, ਫਿਰ ਪੁੱਛੋ: "ਕੀ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਜਬ ਲੱਗਦਾ ਹੈ?" ਇਹ ਬਾਹਰੀ ਪ੍ਰਮਾਣਿਕਤਾ ਸਹਿਯੋਗੀਆਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਐਲਿਟੀ ਮੀਟਰ ਨੂੰ ਕੈਲੀਬ੍ਰੇਟ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੈ ਜਦੋਂ ਹੇਰਾਫੇਰੀ ਨੇ ਇਸਦੀਆਂ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਨਾਲ ਛੇੜਛਾੜ ਕੀਤੀ ਹੈ।
ਅੰਤ ਵਿੱਚ, ਇਹਨਾਂ ਪਛਾਣ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਨਾਲ ਅਸਲ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਹੇਰਾਫੇਰੀ ਦੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣੋ:
• “ਕੀ ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਉਲਝਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਜੋ ਸਿੱਧੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?”
• “ਕੀ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਬੁਨਿਆਦੀ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਜਾਂ ਬਚਾਅ ਕਰਦਾ ਪਾਉਂਦਾ ਹਾਂ?”
• “ਕੀ ਇਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਬੁਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?”
• “ਕੀ ਮੇਰੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਨਮੂਨਾ ਮੇਰੇ ਵੱਲ ਮੁੜਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ?”
ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਸੰਕੇਤਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਬੋਧਾਤਮਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਲਾਗੂ ਕਰੋ:
1. ਗੱਲਬਾਤ ਨੂੰ ਰੋਕੋ: "ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਸਪਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੋਚਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।"
2. ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਿੱਛੇ ਹਟ ਜਾਓ ਜਾਂ ਸ਼ਾਬਦਿਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾਓ।
3. ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰੋ: "ਮੇਰੀਆਂ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਜਾਇਜ਼ ਹਨ ਭਾਵੇਂ ਚੁਣੌਤੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ।"

4. [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]: "[illegible]"

[illegible]...

[illegible]

[illegible]:

[illegible], "[illegible]" [illegible]:

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]:

- [illegible] [illegible] ([illegible] [illegible], [illegible]-[illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible])
- [illegible] [illegible] ([illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible])
- [illegible] [illegible] [illegible] ([illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible])
- [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]-[illegible] [illegible]

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible]-[illegible] [illegible] [illegible] [illegible]:

- [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]
- [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] ([illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible])
- [illegible], [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]
- [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

*[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [

ਇਸ ਪਹੁੰਚ ਨੂੰ ਵਿਲੱਖਣ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਸਦੀ ਪਛਾਣ ਹੈ ਕਿ ਪਛਾਣ ਪਰਿਵਰਤਨ ਅਸਵੀਕਾਰ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਵਿਕਾਸ ਬਾਰੇ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਵੱਖਰਾ ਵਿਅਕਤੀ ਨਹੀਂ ਬਣ ਰਹੇ ਹੋ - ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰਮਾਣਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਹ ਬਣ ਰਹੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਅਨੁਕੂਲ ਪੈਟਰਨਾਂ ਦੇ ਅਧੀਨ ਰਹੇ ਹੋ ਜੋ ਇੱਕ ਵਾਰ ਸੇਵਾ ਕਰਦੇ ਸਨ ਪਰ ਹੁਣ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਜਬੂਰ ਕਰਦੇ ਹਨ।
ਆਖਰੀ ਚੁਣੌਤੀ ਤਕਨੀਕਾਂ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਇੱਕ ਅਜਿਹੇ ਰਸਤੇ 'ਤੇ ਚੱਲਣ ਦੀ ਹਿੰਮਤ ਲੱਭਣ ਬਾਰੇ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਕੋਈ ਬਾਹਰੀ ਪ੍ਰਮਾਣਿਕਤਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ ਜਾਂ ਨਿਸ਼ਚਤਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸ਼ਰਤ ਲਗਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਲਈ ਅਣਜਾਣ ਨਾਲ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਰਿਸ਼ਤਾ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਅਣਚਾਹੇ ਇਲਾਕੇ ਦੀ ਹਿੰਮਤ
ਮੁਕਤੀ ਦਾ ਅੰਤਿਮ ਪੜਾਅ ਤਕਨੀਕਾਂ ਜਾਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਹੈ - ਇਹ ਆਪਣੇ ਰਸਤੇ 'ਤੇ ਚੱਲਣ ਦੀ ਬੁਨਿਆਦੀ ਹਿੰਮਤ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣ ਬਾਰੇ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਰਸਤਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਿਖਾਈ ਨਾ ਦੇਵੇ, ਭਾਵੇਂ ਕੋਈ ਬਾਹਰੀ ਪ੍ਰਮਾਣਿਕਤਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ਜੋ ਇਹ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਹੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵੱਲ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ।
ਇਸ ਹਿੰਮਤ ਨੂੰ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤਤਾ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਰਾਹੀਂ ਪੈਦਾ ਕਰੋ:
ਹਰ ਰੋਜ਼, ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਕੰਮ ਕਰੋ ਜਿਸਦੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਸਕ੍ਰਿਪਟ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਇਤਿਹਾਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਉਦਾਹਰਣ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਸਫਲਤਾ ਦੀ ਕੋਈ ਗਰੰਟੀ ਹੈ। ਛੋਟੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ - ਇੱਕ ਪਸੰਦ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰੋ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚੁੱਪ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਇੱਕ ਸੀਮਾ ਬਣਾਓ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਛੱਡ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਇੱਕ ਦਿਲਚਸਪੀ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਪੁਰਾਣਾ ਸਵੈ ਰੱਦ ਕਰ ਦਿੰਦਾ। ਅਣਜਾਣ ਵਿੱਚ ਹਰ ਕਦਮ ਦੇ ਨਾਲ, ਤੁਸੀਂ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤਤਾ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦੇ ਹੋ - ਪ੍ਰਮਾਣਿਕ ਜੀਵਨ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁਨਰ।
ਜਦੋਂ ਸ਼ੱਕ ਅਟੱਲ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸੋਲ ਕੰਪਾਸ ਚੈੱਕ ਲਾਗੂ ਕਰੋ:
1. ਆਪਣਾ ਹੱਥ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਜਾਂ ਸੂਰਜੀ ਪਲੇਕਸਸ 'ਤੇ ਰੱਖੋ।
2. ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ: "ਕੀ ਇਹ ਚੋਣ ਮੇਰੇ ਵਜੂਦ ਵਿੱਚ ਵਿਸਥਾਰ ਜਾਂ ਸੁੰਗੜਾਅ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ?"
3. ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਸਰੀਰਕ ਸੰਵੇਦਨਾ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ - ਇੱਕ ਸੂਖਮ ਖੁੱਲ੍ਹਣਾ ਜਾਂ ਕੱਸਣਾ
4. ਬੌਧਿਕ ਤਰਕ ਦੀ ਬਜਾਏ ਇਸ ਸਰੀਰਕ-ਸਿਆਣਪ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰੋ

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

□□□ 5

□□□□□ □□□ □□□ - □□□□-□□□□□ □□□□□ □□ □□□ □□ □□□□□□□□□ □□

□□□□□ 15

□□□□□ □□ □□ □□□□ □□

□□ □□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□□□□

□□□□□ □□□□ □□□ □□□

□□□□□ □□□□□ □□□ □□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□? □□□□□ □□□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□ □□□ □□□□ □□, □□ □□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□? □□□□□ □□□ □□ □□□□ □□□ □□□□□ □□□ □□□□□□□□□□ □□□ □□□ □□ □□□ □□□□ □□□□□ □□□ □□ □□□□ □□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□ □□□ 16 □□□□□ □□ □□ □□□ □□□□ □□□, □□□ □□□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□□ □□□ □□□ □□□ □□□ □□□□ □□□ □□□□□□ □□ □□□ □□ □□ □□ □□□□□ □□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□ □□ □□□□ □□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□□□ □□□ □□□ □□□□□ □□□ □□□ □□□□ □□□...□□□ □□ □□□ □□□ □□□ □□□ □□□□ □□ □□□ □□□□□, "□□□□□ □□ □□□ □□□□ □□□□□□!" □□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□, □□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□ □□□□□ □□ □□ □□ □□□ □□□ □□□ □□ □□ □□□ □□□ □□□□ □□□ □□□ □□□□□□□ □□□ '□□ □□□ □□□□ □□□ □□ □□□ □□□-□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□ □□□□ □□□ □□□ □□□□ □□□ □□□ □□□□ □□□ □□□ □□□□ □□ □□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□ □□ □□□□ □□, □□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□ □□ □□□ □□□□ □□□□□□□, □□□ □□□ □□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□□

□□□□ □□□, □□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□...□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□? □□□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□□ □□□ □□□ □□□□ □□ □□□□ □□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□ □□□ □□ □□ □□□ □□□□ □□□□ □□□, □□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□ □□□□ □ □□□□ □□□ □□□ □□□ □□...□□□□□□ □□ □□ □□□□ '□□ □□□□ □□□□□□□ □□□ □□ □□□□ □□ □□ □□□ □□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□ □□□□□ □□ □□□□ □□ □□□□, □□ □□ □□□□□ □□□□ □□ □□□ □□□□□□ □□□□□ □□, □□□ □□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□ □ □□□□□ □□□ □□□□□□ □□ □□□□ □□ □□ □□□□□ □□ □□ □□ - □□ □□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□ □□ □□□□□ □□□

□□□ □□□ □□ □□ □□ □□□□□ □□□ □□ □□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□, □□□ □□ □□□□ □□□ □ □□□□□□ □□, □□ □□ □□□□□ □□□ □□□□□□ □□□ □□□ □□□□□□ □□□ □□ □□□ □□□□ □□ □□□□ □□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□ - □□□□ □□ □□ □□□□ □□□□ □□□ □□□ □□□□ □□□ □□ □□□□ □□ □□ □□□□□ □□ □□□ □□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□ □□□ □□□□ □□□ □□ □□□□ □□ □□ □□□□□ □□ □□□ □□□ □□□□ □□

ਜਗ੍ਹਾ ਤੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਵੀ ਨਵੇਂ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣਾਂ ਦੇ ਉਭਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਜਗ੍ਹਾ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਅਕਸਰ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਦੂਰੀ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਨਵੀਂਆਂ ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।
ਜਦੋਂ ਊਰਜਾ ਸਥਿਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰ ਚੱਕਰ ਕੱਟਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਉਹੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ, ਉਹੀ ਡਰ, ਉਹੀ ਸਵੈ-ਸ਼ੰਕਾ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਦੁਹਰਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਤੇ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਬਦਲ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਬਦਲਦਾ। ਤੁਸੀਂ ਉਹੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਉਸੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਤੋਂ ਦੇਖ ਰਹੇ ਹੋ, ਇਸ ਲਈ ਬੇਸ਼ੱਕ, ਤੁਸੀਂ ਉਹੀ ਹੱਲ ਲੈ ਕੇ ਆ ਰਹੇ ਹੋ - ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਘਾਟ।
ਵਿਕਾਸ ਸੰਪੂਰਨ ਪਲ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਨ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ। ਇਹ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਹੋ ਇਹ ਹੁਣ ਕੋਈ ਵਿਕਲਪ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਉਦੋਂ ਵੀ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਨਾਲ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਡਰਦੇ ਹੋ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ "ਤਿਆਰ" ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰੋ, ਭਾਵੇਂ ਨਤੀਜਾ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹੋਵੇ। ਕਈ ਵਾਰ ਉਹ ਕਾਰਵਾਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇੱਕ ਨਵੇਂ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ ਜਿੰਨੀ ਸਰਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਕੁਦਰਤ ਵਿੱਚ, ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਡੇ ਚਿੰਤਤ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਨਿਰੰਤਰ ਪਿਛੋਕੜ ਵਾਲਾ ਸ਼ੋਰ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਫਸ ਗਏ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਇਹ ਪੁੱਛੋ: ਕੀ ਮੈਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਫਸਿਆ ਹੋਇਆ ਹਾਂ, ਜਾਂ ਕੀ ਮੈਂ ਕੁਝ ਵੱਖਰਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਡਰਦਾ ਹਾਂ? ਜਾਂ ਸ਼ਾਇਦ: ਕੀ ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਇੱਕੋ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਰਿਹਾ ਹਾਂ, ਉਸੇ ਮਨ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਜਿਸਨੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਣਾਇਆ ਹੈ? ਕਿਉਂਕਿ ਅਕਸਰ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀ ਇੱਕੋ ਇੱਕ ਚੀਜ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਦੁਨੀਆ ਨਹੀਂ ਹੈ - ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਕਹਾਣੀ ਹੈ। ਅਤੇ ਜਿਸ ਪਲ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਕੋਈ ਵੱਖਰੀ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਹੋਵੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਤਰੱਕੀ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਰਹੇ ਹੋ। ਪਰ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹਨਾਂ ਸੀਮਤ ਕਹਾਣੀਆਂ ਨੂੰ ਕੀ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ? ਇਹਨਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਇੱਕ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸੀਮਤ ਦੋਵੇਂ ਕਰਦੀ ਹੈ - ਹਉਮੈ। ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਕਿ ਇਹ ਚੁੱਪ ਚਾਲਬਾਜ਼ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਖੜੋਤ ਦੇ ਭਰਮ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੁੰਜੀ ਹੈ।

□□□□□ 16

□□□□□ □□ □□□□ □□□:

□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□

□□ □□□ □□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□ □□□□□□□ □□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□

□□□□□ □□□ □□□□ □□□ □□□□□ □□□□□ □□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□, □□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□, □□□□□ □□□□□ □□, □□□ □□□□□□□ □□□□ □□ □□ □□ □□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□ □□ □□□□□ □□ □□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□ □□ □□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□□□ - □□ □□□-□□□□, □□□□□ □□ □□ □□□ □□□□ □□ □□□ □□□□ □□□□ □□□ □□□ □□□□ □□ □□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□

□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□ □□□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□□ □□ □□ □□ □□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□□□□□ □□, □□□□□□□ □□□□□ □□ □□ □□□□ □□□ □□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□□□ □□, □□□ □□ □□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□, □□□□ □□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□ □□ □□□□□ □□□ □□□, □□□ □□□□ □□□□□

□□ □□□□ □□□ □□: □□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□ - □□ □□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□ □□□ □□□□□ □□□ □□□, □□ □□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□ □□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□ □□□□□□ □□□□□□ □□, □□□□□□□ □□ □□□ □□□ □□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□ □□ □□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□ □□ □□ □□□□□ □□□□□□□□□□, □□□□□□□ □□□ □□□□□□ □□□ □□□□ □□, □□□ □□□□□ □□□ □□□□□□□ □□ □□ □□□□□□ □□□□□□ □□□ □□□ □□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□? □□ □□□□ □□□ □□□ □□ □□□□ □□ □□□ □□□□□□ □□□ □□□ □□□ □□□□□□□□□□ □□□□ □□□□ □□?

□□□□□□ □□□□ □□ □□ □□□ □□□□ □□□ □□ □□ □□ □□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□ □□ □□ □□□□□ □□□□□□□ □□□ □□□□□, □□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□, □□□□□□□ □□□ □□□□ □□□□□ □□□ □□ □□□□ □□□□□□□ □□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□□

[illegible]

[illegible] ME [illegible],

[illegible]

ਭਾਗ 6

ਆਜ਼ਾਦੀ ਦੇ ਤਰੀਕੇ

ਅਧਿਆਇ 17

ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਫ਼ੀ ਬਾਰੇ ਕੀ ਨਹੀਂ ਦੱਸਿਆ

ਸਾਡੀ ਸਾਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੌਰਾਨ, ਅਸੀਂ ਇਸ ਸਿੱਖਿਆ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਮਾਫ਼ੀ ਇਲਾਜ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸੁਨੇਹਾ ਸਪੱਸ਼ਟ ਜਾਪਦਾ ਹੈ: ਸ਼ਾਂਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਸਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਇਆ ਹੈ। ਫਿਰ ਵੀ ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਇਲਾਜ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਸਾਨੂੰ ਇੱਕ ਹੋਰ ਸੂਖਮ ਸੱਚਾਈ ਮਿਲਦੀ ਹੈ - ਇੱਕ ਜੋ ਮਾਫ਼ੀ ਦੀ ਡੂੰਘੀ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਇਲਾਜ ਮਾਰਗ ਦੇ ਡੂੰਘੇ ਨਿੱਜੀ ਸੁਭਾਅ ਦੋਵਾਂ ਦਾ ਸਨਮਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।
ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਬੁਨਿਆਦੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਦਲ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਘੁੰਮਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਮਾਫ਼ੀ ਦਾ ਸਵਾਲ ਪ੍ਰੇਰਨਾਦਾਇਕ ਹਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਡੂੰਘੇ ਜ਼ਖ਼ਮ ਸਾਡੇ ਹੋਂਦ ਦੇ ਮੂਲ ਨੂੰ ਛੂਹਦੇ ਹਨ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਦੁਨੀਆ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਮੁੜ ਆਕਾਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।
ਇਹਨਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ, ਇਲਾਜ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇੱਕ ਨਿਰਧਾਰਤ ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਕਈ ਵਾਰ, ਸੰਪੂਰਨਤਾ ਦੇ ਰਸਤੇ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਜ਼ਖ਼ਮਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਨਮਾਨਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਹ ਬਦਲਾ ਲੈਣ ਜਾਂ ਕੌੜੇ ਰਹਿਣ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਹੈ - ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ ਬਾਰੇ ਹੈ ਕਿ ਸੱਚਾ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰਮਾਣਿਕਤਾ ਤੋਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੱਚਮੁੱਚ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰਨ ਤੋਂ।
ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮਾਫ਼ੀ ਦੇਣ ਨਾਲੋਂ ਆਪਣੇ ਇਲਾਜ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦੇਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਂਤ ਤਾਕਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਚੋਣ ਸਪੱਸ਼ਟਤਾ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ ਨਾਰਾਜ਼ਗੀ - ਜੋ ਹੋਇਆ ਉਸ ਦੀ ਸਪੱਸ਼ਟ ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ ਸਵੀਕ੍ਰਿਤੀ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਪ੍ਰਤੀ ਵਚਨਬੱਧਤਾ। ਤੁਸੀਂ ਅਸਲੀਅਤ ਨੂੰ ਘਟਾਏ ਬਿਨਾਂ ਸਵੀਕਾਰ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸਵੀਕਾਰ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਦੂਜਾ ਵਿਅਕਤੀ ਕਦੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਬਦਲ ਸਕਦਾ, ਮੁਆਫ਼ੀ ਮੰਗ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦਾ। ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਦੁਆਰਾ ਸ਼ਾਂਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ ਮਾਫ਼ੀ ਦੁਆਰਾ ਜੋ ਅਜੇ ਤੱਕ ਪ੍ਰਮਾਣਿਕ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਕੁਦਰਤੀ ਇਲਾਜ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਡੂੰਘਾ ਕੱਟ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ "ਮਾਫ਼" ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਜੋ ਇਸਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਕੱਟੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਹੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ - ਜ਼ਖ਼ਮ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ, ਇਸਨੂੰ ਹੋਰ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣਾ, ਇਸਨੂੰ ਸਮਾਂ ਦੇਣਾ, ਅਤੇ ਸ਼ਾਇਦ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ। ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਿਆਣਪ ਉਸ ਵਸਤੂ ਨਾਲ ਮੇਲ-ਮਿਲਾਪ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਬਹਾਲੀ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਹੈ ਜਿਸਨੇ ਸੱਟ ਲਗਾਈ ਹੈ। ਸਾਡਾ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਇਲਾਜ ਵੀ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੈਟਰਨ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ - ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਰਿਕਵਰੀ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨਾ, ਨਾ ਕਿ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤੇ 'ਤੇ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਇਆ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨਾ ਵੀ ਸਮਾਂ ਲੱਗੇ।
ਸੱਚੀ ਮਾਫ਼ੀ, ਜਦੋਂ ਇਹ ਅੰਦਰੋਂ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਬਹੁਤ ਸ਼ਕਤੀ ਰੱਖਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਮੇਰਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਉਹ ਸਿਖਰ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਇੱਕ ਦਿਨ, ਹਰ ਸਥਿਤੀ ਲਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਪਰ ਸਿਰਫ਼ ਉਦੋਂ, ਜਾਂ ਜੇਕਰ, ਅਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਇੱਕ ਸੱਚੀ ਰਿਹਾਈ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਉਭਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ - ਬਾਹਰੀ ਦਬਾਅ ਜਾਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਤੋਂ ਨਹੀਂ - ਇਹ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਮੁਕਤੀਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਫਿਰ ਵੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਾਫ਼ੀ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਜਾਂ ਜਲਦਬਾਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਇਹ ਆਪਣੇ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਇੱਕ ਫੁੱਲ ਵਾਂਗ ਜੋ ਉਦੋਂ ਖਿੜਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਹਾਲਾਤ ਸਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਨਾ ਕਿ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਇਸਦੀ ਮੰਗ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।
ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਚਰਚਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਸੱਚੀ ਤਿਆਰੀ ਦੀ ਬਜਾਏ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਮਾਫ਼ੀ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੋ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਅਕਸਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਨੁਕਸਾਨ ਜਾਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਨਾਰਾਜ਼ਗੀ ਦੇ ਚੱਕਰਾਂ ਵਿੱਚ ਫਸ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਉਹ ਫਿਰ ਦੋਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਿੱਚ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਵਿਚਕਾਰ ਅਸਮਾਨਤਾ ਵਾਧੂ ਦੁੱਖ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ - ਹੁਣ ਉਹ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਅਸਲ ਜ਼ਖ਼ਮ ਨੂੰ ਸੰਸਾਧਿਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਸਗੋਂ "ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ" ਮਾਫ਼ ਨਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਅਯੋਗ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।
ਮਾਫ਼ੀ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੋ ਅੱਜ ਅਸੰਭਵ ਜਾਪਦਾ ਹੈ ਉਹ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ। ਸ਼ਾਇਦ ਇੱਕ ਦਿਨ, ਜਦੋਂ ਜ਼ਖ਼ਮ ਤੁਹਾਡੀ ਪਛਾਣ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਮਾਫ਼ੀ ਅਚਾਨਕ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ - ਇਸ ਲਈ ਨਹੀਂ ਕਿ ਦੂਜਾ ਵਿਅਕਤੀ

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

ਬਾਹਰੀ ਹਾਲਾਤਾਂ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸਦਭਾਵਨਾ ਦੀ ਕਾਸ਼ਤ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
ਜਦੋਂ ਕਿ ਮਾਫ਼ੀ ਇਸ ਗੱਲ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਅਤੀਤ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਸੰਬੰਧ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ, ਅੰਦਰੂਨੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਵਰਤਮਾਨ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਸੰਬੰਧ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ। ਅਤੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਇਹ ਰਿਸ਼ਤਾ ਸਭ ਤੋਂ ਡੂੰਘਾ ਇਲਾਜ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

□□□□□ 18

□□□□□ □□□ □□□: □□□□□□□ □□□□□□ □□□□□

□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□ □□□ □□□□ □□ □□□□ □□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□,
□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□

□□□□□ □□□□□ □□...□□□ □□□ □□□ □□□□ □□ □□□ □□□□□ □□□ □□□ □□□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□ □□□ □□ □□□□ □□: □□□□□, □□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□ □□, □□□□□□□□ □□□ □□□□ □□□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□□ □□□□□ □□ □□□ □□□□□□□□□□□ □□□ □□ □□ □□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□ - □□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□ □□□□□□□□ □□ □□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□

□□ □□□□ □□□□: □□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□ □□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□? □□□ □□□ □□ □□ □□ □□□□ □□? □□ □□□□ □□ □□ □□□□□□ □□? □□ □□ □□□□ □□□□ □□□ □□□-□□□□ □□□□ □□, □□ □□ □□□ □□□□ '□□ □□, □□ □□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□ □□□ □□ □□□ □□□□□□ □□□□ □□? □□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□□□ "□□□□" □□□□□□ □□□□ □□ □□□ □□ □□□ □□□□ □□□ □□□ □□□ □□? □□□□□ □□ □□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□ □□□□□ □□□ □□ □□ □□ □□□□ □□□ □□□□□, □□□□, □□, □□□□, □□□ □□□□ □□□□□ □□□ □□□□□ □□□, □□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□ □□□ □□□□□ □□□ □□□□□ □□ □□□□□□□□ □□ □□ □□□□□ □□□□□□□ □□□ '□□ □□□□□□□ □□□

□□□□□, □□□□ □□□□□ □□□□□□, □□□□□ □□□□□ □□□ □□ □□□□□ □□ □□□ □□□□□ □□□ □□ □□□□□□□, □□□□□□□□, □□□□, □□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□□□□ □□ □□□ □□□□ □□□□□ □□□ □□□□□□ □□ □□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□, □□□ □□ □□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□□ □□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□ □□□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□□, □□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□ □□□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□, □□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□ □□□ □□□□□ □□□□

□□□□ □□□□□□□ □□□ □□□□□□ □□□ □□ □□□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□ □□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□ □□□ - □□□ □□ □□□□□□□□ □□□-□□□□□ □□ □□□ □□□□□ □□□□ '□□ □□□□□ □□□ □□ □□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□ □□□ □□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□

ਦੁੱਖ ਦਿੱਤਾ ਸੀ। ਅਸੀਂ ਸਵੈ-ਵਿਨਾਸ਼ਕਾਰੀ ਆਦਤਾਂ ਵੱਲ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅਸੀਂ ਸਹੁੰ ਖਾਧੀ ਸੀ ਕਿ ਅਸੀਂ ਦੁਬਾਰਾ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਕਰਾਂਗੇ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇੰਨੇ ਜਾਣੇ-ਪਛਾਣੇ ਪੈਟਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਰਦਨਾਕ ਅੰਤ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।
ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਛੋਟੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਕੀ ਜੋ ਅਸੀਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ? ਖੁੰਝਿਆ ਹੋਇਆ ਮੌਕਾ, ਲਾਪਰਵਾਹੀ ਵਾਲਾ ਸ਼ਬਦ, ਭੁੱਲਿਆ ਹੋਇਆ ਕੰਮ? ਅਸੀਂ ਅਕਸਰ ਆਪਣੇ ਵੱਡੇ ਪੈਟਰਨਾਂ ਨਾਲੋਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਖ਼ਤ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। "ਮੈਂ ਗਲਤੀ ਕੀਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਠੀਕ ਹੈ" ਕਹਿਣ ਵਿੱਚ ਆਜ਼ਾਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਬਿਨਾਂ ਸੋਚੇ ਸਮਝੇ ਅੱਗੇ ਵਧਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਵਿਰੋਧ ਕਰਨ ਅਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਵਾਪਰ ਚੁੱਕੇ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਚਿੰਤਾ ਅੰਦਰ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਪੂਰਣ ਹੋਣ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ ਦੇਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ਕਿ ਗਲਤੀਆਂ ਕਰਨਾ ਮਨੁੱਖ ਹੋਣ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਓਨੀ ਹੀ ਘੱਟ ਸ਼ਕਤੀ ਹੋਵੇਗੀ।
ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਗਲਤੀ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਪਲ ਲਈ ਇਸਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ, ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਸਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਕੇ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਦਿਓ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਲਦੀ ਹੀ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਇਹ ਦੁਨੀਆਂ ਦਾ ਅੰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪਿੱਛੇ ਮੁੜ ਕੇ ਦੇਖਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਅੱਗੇ ਵਧਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਲਗਾਤਾਰ ਨਵੇਂ ਮੌਕੇ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਮੁਲਾਕਾਤ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਗਲਤ ਬੋਲਿਆ ਸੀ? ਟਾਈਪੋ ਵਾਲੀ ਉਹ ਈਮੇਲ? ਭੁੱਲਣ ਦਾ ਉਹ ਪਲ? ਇਹਨਾਂ ਪਲਾਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਖੇਡਣਾ ਬੰਦ ਕਰੋ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਨਸਾਨ ਬਣਨ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਦਿਓ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦੀ ਇੱਕ ਕੁੰਜੀ ਲੱਭ ਲਈ ਹੋਵੇਗੀ।
ਪਿੱਛੇ ਮੁੜ ਕੇ ਦੇਖਣਾ ਅਤੇ ਸੋਚਣਾ ਆਸਾਨ ਹੈ: ਮੈਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਸੀ। ਮੈਂ ਇੰਨਾ ਸਮਾਂ ਬਰਬਾਦ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਇੰਨਾ ਸਮਾਂ ਕਿਉਂ ਲੱਗਿਆ ਕਿ ਮੇਰੇ ਸਾਹਮਣੇ ਕੀ ਸਹੀ ਸੀ? ਪਰ ਸੱਚਾਈ ਸਰਲ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਡੂੰਘੀ ਹੈ: ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਜਾਣਦੇ ਹੁੰਦੇ - ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸੱਚਮੁੱਚ, ਆਪਣੇ ਮੂਲ ਵਿੱਚ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਜਾਣਦੇ ਹੁੰਦੇ - ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਫੈਸਲਾ ਲੈਂਦੇ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਉਹੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਬਿੰਦੂ 'ਤੇ ਜਾਣਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਦੋਂ ਬਦਲਾਅ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜਲਦੀ ਨਹੀਂ ਬਦਲਦੇ, ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਸਿੱਧਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਅਜੇ ਵੀ ਹੋਰ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਸੀ।

ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਤਬਦੀਲੀ ਦਾ ਸਮਾਂ ਅਕਸਰ ਸਾਡੀ ਸਮਝ ਤੋਂ ਕਿਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਜੋ ਸਬਕ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਉਹ ਉਦੋਂ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ - ਉਹ ਉਦੋਂ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਉਹ ਰਿਸ਼ਤਾ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਲੰਮਾ ਸਮਾਂ ਰਹੇ ਸੀ? ਉਹ ਸਾਲ ਉਹੀ ਪੈਟਰਨ ਦੁਹਰਾਉਂਦੇ ਰਹੇ? ਉਹ ਸਮਾਂ ਬਰਬਾਦ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਉਹ ਬਿਲਕੁਲ ਉਹੀ ਅਨੁਭਵ ਸਨ ਜਿਸਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਪੱਸ਼ਟਤਾ ਦੇ ਇਸ ਪਲ 'ਤੇ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਲੋੜ ਸੀ। ਤਬਦੀਲੀ ਦੇ ਇਸ ਸਹੀ ਬਿੰਦੂ ਤੱਕ। ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਸਫ਼ਰ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਫਿੰਗਰਪ੍ਰਿੰਟ ਵਾਂਗ ਵਿਲੱਖਣ... ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦਾ ਨਹੀਂ।
ਕੁਦਰਤ ਵੱਲ ਦੇਖੋ—ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਵੀ ਇੱਕ ਸਥਿਰ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਰੁੱਤਾਂ, ਚੱਕਰ, ਲਹਿਰਾਂ ਅਤੇ ਵਹਾਅ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਰੁੱਖ ਸਾਲ ਭਰ ਖਿੜਦੇ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਜਾਨਵਰ ਲਗਾਤਾਰ ਪ੍ਰਵਾਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਸਮੁੰਦਰ ਇੱਕ ਵੀ ਲਹਿਰ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦਾ। ਤਾਂ ਫਿਰ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਜੀਵਨ ਤੋਂ ਵੱਖਰੇ ਹੋਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਿਉਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ? ਅਸੀਂ ਉਦਾਸੀ, ਗੁੱਸੇ, ਨਿਰਾਸ਼ਾ, ਜਾਂ ਸੋਗ ਵਰਗੀਆਂ ਆਮ ਮਨੁੱਖੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਥਾਈ ਖੁਸ਼ੀ ਦੀ ਇਸ ਮਿਥਿਹਾਸਕ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਵਜੋਂ ਲੇਬਲ ਕਰਕੇ ਕਿਉਂ ਵਿਗਾੜਿਆ ਹੈ?
ਕੀ ਹੋਵੇ ਜੇਕਰ, ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਅਸੀਂ ਕੁਝ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਭਾਲ ਕਰੀਏ? ਕੁਝ ਹੋਰ ਟਿਕਾਊ? ਕੀ ਹੋਵੇ ਜੇਕਰ ਟੀਚਾ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਖੁਸ਼ੀ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਸਮਝ ਹੈ? ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਅਵਸਥਾ ਜੋ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਸਹੀ ਹੋਣ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ, ਸਗੋਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਗਤਾ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਗਲਤ ਹੋਣ। ਇੱਕ ਬੁਨਿਆਦੀ ਮਾਨਤਾ ਕਿ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਦੁੱਖ, ਆਰਾਮ ਅਤੇ ਸੰਘਰਸ਼, ਆਰਾਮ ਅਤੇ ਦਰਦ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਗੇ - ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਸਾਰੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ। ਬਦਲਾਅ ਦਾ ਡਰ, ਜਾਣੇ-ਪਛਾਣੇ ਦਰਦ ਦਾ ਆਰਾਮ, ਹਉਮੈ ਦੀ ਚੁੱਪ ਚਾਲ - ਇਹ ਸਭ ਸਮਝ ਦੇ ਰਾਹ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਹਨ। ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਪੈਟਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਫਸਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਸਾਨੂੰ ਜੀਵਨ ਦੀ ਸੰਪੂਰਨਤਾ ਤੋਂ ਵਾਂਝਾ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਪੈਟਰਨਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਣਾ ਸੰਪੂਰਨ ਖੁਸ਼ੀ ਦੀ ਕਿਸੇ ਅਵਸਥਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਨੁੱਖ ਬਣਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੇਣ ਬਾਰੇ ਹੈ, ਸਾਰੀ ਗੜਬੜੀ ਅਤੇ ਅਪੂਰਣਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਜੋ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਵੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੈ।
ਸੱਚੀ ਸਮਝ ਸਵੀਕ੍ਰਿਤੀ ਤੋਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ—ਅਸਤੀਫ਼ਾ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਜੋ ਹੈ ਉਸ ਦੀ ਸੱਚੀ ਪਛਾਣ ਤੋਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਹਕੀਕਤ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਨਿਰੰਤਰ ਸੰਘਰਸ਼ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਣ ਤੋਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਤੋਂ

ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਜੋ ਵੀ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਉਹ ਨਾ ਹੋਵੇ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਸੀ ਜਾਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸੀ।
ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਵੀ ਉਦਾਸ, ਗੁੱਸੇ, ਨਿਰਾਸ਼ ਜਾਂ ਡਰੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਵਿਰੋਧ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਜਾਂ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਫਸਦੇ ਨਹੀਂ। ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਣ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਖਾਉਂਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਸਿਖਾਉਣ ਆਏ ਸਨ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣ ਦਿੰਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਪਛਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਵਿਚਾਰਾਂ ਵਾਂਗ, ਅਸਥਾਈ ਯਾਤਰੀ ਹਨ, ਸਥਾਈ ਨਿਵਾਸੀ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਸ਼ਾਂਤ ਪਲਾਂ ਵਿੱਚ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦਰਦ ਤੋਂ ਭੱਜ ਨਹੀਂ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਉਸ ਨਾਲ ਮੌਜੂਦ ਹੋ ਜੋ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਕਿ ਸਮਝ ਕਦੇ ਵੀ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਗੁਆਚ ਨਹੀਂ ਗਈ ਸੀ। ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਰੁਕਣ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਸਕੋ। ਅਤੇ ਉਸ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆਉਣ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਲੱਭ ਰਹੇ ਸੀ ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਿਹਾ ਹੈ।
ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਵਾਲ "ਮੈਂ ਕਿਵੇਂ ਖੁਸ਼ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?" ਨਹੀਂ ਹੈ, ਸਗੋਂ "ਮੈਂ ਕਿਵੇਂ ਸਮਝ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਜੋ ਹੈ?" ਕਿਉਂਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਸਮਝ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ। ਇਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੀਏ ਗਏ ਜੀਵਨ ਦੀ ਅਮੀਰ ਟੇਪੇਸਟ੍ਰੀ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਹੋਰ ਰੰਗ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਨਿਰੰਤਰ ਖੁਸ਼ੀ ਦੀ ਥਕਾ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਡੂੰਘੀ ਸਮਝ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਂਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਕੁਝ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਵਾਪਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਪੂਰੇ ਸਪੈਕਟ੍ਰਮ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ - ਇਸਦੀਆਂ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਦੁੱਖਾਂ, ਇਸਦੇ ਸੁੱਖਾਂ ਅਤੇ ਚੁਣੌਤੀਆਂ - ਅਨੁਭਵ ਦੇ ਇੱਕ ਡੂੰਘੇ ਪਹਿਲੂ ਦੇ ਉਭਰਨ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਉਸੇ ਸਮਝ ਵਿੱਚ, ਉਹ ਥਾਂ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਲਈ ਸੱਚੀ ਕਦਰ ਮੌਜੂਦ ਹੈ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਉਤਰਾਅ-ਚੜ੍ਹਾਅ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸ਼ਾਂਤੀ, ਸ਼ਾਂਤੀ ਹੈ, ਜੋ ਹੋਰ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦਾ।

□□□ 7

□□□□□□

ਅਧਿਆਇ 19

ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਸਫ਼ਰ ਵਿੱਚ ਰੌਸ਼ਨੀ ਲੱਭਣਾ

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਦੇਖਿਆ ਸੀ, ਜਾਗਣ ਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪਹਿਲੇ ਪਲਾਂ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਹੈ ਜੋ ਬਹੁਤ ਭਾਰੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਇਸਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣਦਾ ਹਾਂ - ਨੀਂਦ ਅਤੇ ਚੇਤਨਾ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਉਹ ਜਗ੍ਹਾ ਜਦੋਂ ਕੱਲ੍ਹ ਦੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਕੱਲ੍ਹ ਦੀਆਂ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤਤਾਵਾਂ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਵੇਰੇ, ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ 'ਤੇ ਉਸ ਭਾਰ ਨਾਲ ਜਾਗਦਾ ਹਾਂ, ਬੇਚੈਨੀ ਦੀ ਇੱਕ ਅਸਪਸ਼ਟ ਭਾਵਨਾ ਜੋ ਮੇਰੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਖੋਲ੍ਹਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਨਕਾਰਾਤਮਕਤਾ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਮੈਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਉਸ ਸਮੇਂ ਸਮਝਾ ਜਾਂ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ, ਮੈਂ ਇਸਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ। ਪਰ, ਰੌਸ਼ਨੀ ਹੈ।
ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਕਦੇ ਵੀ ਉਸ ਭਾਰ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਘਰੋਂ ਨਾ ਨਿਕਲਾਂ। ਇੱਥੋਂ ਹੀ ਮੇਰਾ ਸਫ਼ਰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ - ਭਾਰ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਇਹ ਚੁਣਨ ਵਿੱਚ ਕਿ ਮੈਂ ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਹੋਰ ਕੀ ਲੈ ਕੇ ਜਾਵਾਂਗਾ। ਆਪਣਾ ਹੱਥ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਉੱਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਰੱਖ ਕੇ, ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਫੁਸਫੁਸਾਉਂਦਾ ਹਾਂ ਜੋ ਮੇਰੇ ਲੰਗਰ ਬਣ ਗਏ ਹਨ: "ਧੰਨਵਾਦ, ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਇੱਕ ਹੋਰ ਦਿਨ ਲਈ।" ਉਸ ਪਲ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਤਬਦੀਲੀ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੈ। ਆਉਣ ਵਾਲਾ ਦਿਨ ਸੰਪੂਰਨ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ - ਚੁਣੌਤੀਆਂ, ਨਿਰਾਸ਼ਾਵਾਂ, ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਦੇ ਪਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ - ਪਰ ਇਸ ਪਵਿੱਤਰ ਸਵੇਰ ਦੀ ਰਸਮ ਵਿੱਚ, ਮੈਂ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਨੀਂਹ ਰੱਖਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਮੈਂ ਜੋ ਵੀ ਆਵੇਗਾ ਉਸਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰਾਂਗਾ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦਾ ਹਾਂ, "ਮੈਂ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਵੀ ਕਾਬੂ ਰੱਖਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਮੈਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ।" ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਕੰਟਰੋਲ ਹੋਵੇ, ਇਹ ਕੁਝ ਹੈ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਰੌਸ਼ਨੀ ਨਾਲ ਭਰਦਾ ਹਾਂ, ਸਾਹ ਦੁਆਰਾ ਸਾਹ, ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਨੂੰ ਮੇਰੇ ਅੰਦਰ ਜੋ ਹੈ ਉਸਦੀ ਅਸਲੀਅਤ ਅਤੇ ਜੋ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਦੋਵਾਂ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ ਬਣਾਉਣ ਦਿੰਦਾ ਹਾਂ।
ਇਹ ਸਕਾਰਾਤਮਕਤਾ ਨੂੰ ਮਜਬੂਰ ਕਰਨ ਜਾਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦੇ ਮੌਜੂਦ ਨਾ ਹੋਣ ਦਾ ਦਿਖਾਵਾ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਹੋਰ ਦਿਨ ਲਈ ਜ਼ਿੰਦਾ ਰਹਿਣ, ਪਿਆਰ ਕਰਨ, ਵਧਣ-ਫੁੱਲਣ, ਹੋਂਦ ਦੇ ਅਸਾਧਾਰਨ ਚਮਤਕਾਰ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਹੋਰ ਮੌਕਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਡੂੰਘੇ ਤੋਹਫ਼ੇ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ ਬਾਰੇ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਹਰ ਦਿਨ ਦੀ ਗਰੰਟੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਬਲਕਿ ਕਿਰਪਾ ਨਾਲ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਭ ਕੁਝ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਪਵਿੱਤਰ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਛੋਟੀਆਂ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਖਜ਼ਾਨੇ ਬਣ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

[illegible]

[illegible]... [illegible]

[illegible]

ਮੇਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਦੌਰ ਨੇ ਇਸ ਸੱਚਾਈ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਸਪੱਸ਼ਟ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਗਟ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਪਿੱਛੇ ਮੁੜ ਕੇ ਦੇਖਦਿਆਂ, ਮੈਂ ਪੂਰੀ ਸਪੱਸ਼ਟਤਾ ਨਾਲ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਹਰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਝਟਕਾ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਮੈਨੂੰ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ ਜਿਸਦੀ ਮੈਂ ਅਜੇ ਕਲਪਨਾ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਸੀ। ਇਹ ਸੱਚ ਹੈ, ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਆਪਣੇ ਮੌਸਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਬਿਲਕੁਲ ਮੌਸਮ ਵਾਂਗ। ਉਹ ਰਿਸ਼ਤਾ ਜੋ ਦਰਦਨਾਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖਤਮ ਹੋਇਆ, ਨੇ ਡੂੰਘੇ ਪਿਆਰ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ ਬਣਾਈ। ਉਸ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਉਸ ਕੰਮ ਵੱਲ ਨਿਰਦੇਸ਼ਤ ਕੀਤਾ ਜੋ ਮੇਰੀ ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਪੋਸ਼ਣ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਅਨਿਸ਼ਚਿਤਤਾ ਦੇ ਉਸ ਦੌਰ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਵਿਕਾਸ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰਨਾ ਸਿਖਾਇਆ ਜੋ ਮੈਂ ਕਦੇ ਵੀ ਇਕੱਲੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਸਿੱਖ ਸਕਦਾ ਸੀ।
ਅਤੇ ਇੱਥੇ ਇੱਕ ਹੋਰ ਸੱਚਾਈ ਹੈ ਜੋ ਮੈਂ ਰਸਤੇ ਵਿੱਚ ਲੱਭੀ ਹੈ: ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਕਾਫ਼ੀ ਸਮਾਂ ਹੈ। ਸਾਡੀ ਲਗਾਤਾਰ ਕਾਹਲੀ, ਸਮੇਂ ਦੇ ਖਿਸਕਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਨਵੇਂ ਸੁਪਨਿਆਂ, ਨਵੇਂ ਤਜ਼ਰਬਿਆਂ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨ, ਸਫਲ ਹੋਣ, ਬਦਲਣ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਸਮਾਂ ਹੈ। ਨੈਲਸਨ ਮੰਡੇਲਾ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ, ਜਿਸਨੇ 27 ਸਾਲ ਜੇਲ੍ਹ ਵਿੱਚ ਬਿਤਾਏ। ਸਤਾਈ ਸਾਲ! ਇੱਕ ਪਲ ਕੱਢ ਕੇ ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ 27 ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿੱਥੇ ਸੀ - ਉਹ ਸਾਰਾ ਸਮਾਂ, ਉਹ ਸਾਰੇ ਪਲ ਅਤੇ ਅਨੁਭਵ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਗੁਜ਼ਾਰੇ ਹਨ, ਉਸਨੇ ਇੱਕ ਸੈੱਲ ਵਿੱਚ ਬਿਤਾਏ। ਉਹ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਤੰਤਰ ਸੀ।
ਇਸ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ: ਮੰਡੇਲਾ 71 ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਸਨ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਖਰਕਾਰ ਜੇਲ੍ਹ ਤੋਂ ਰਿਹਾਅ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। 75 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ - ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਉਮਰ ਜਦੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਮੰਨਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਤਪਾਦਕ ਸਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਰਹਿ ਗਏ ਹਨ - ਉਹ ਦੱਖਣੀ ਅਫ਼ਰੀਕਾ ਦੇ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਬਣੇ। ਉਹ ਇੱਕ ਰਾਸ਼ਟਰ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਅਤੇ ਇੱਕ ਵਿਰਾਸਤ ਛੱਡਣ ਲਈ ਉਭਰੇ ਜੋ ਪੀੜ੍ਹੀਆਂ ਤੱਕ ਗੂੰਜਦੀ ਰਹੇਗੀ। ਹੁਣ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੁੱਛਦਾ ਹਾਂ: ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਅਗਲੇ 27 ਸਾਲਾਂ ਨਾਲ ਕੀ ਕਰੋਗੇ? ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੇ ਸੁਪਨੇ ਪੂਰੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡਾ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਕਿਹੜੀ ਖੁਸ਼ੀ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?
ਜੇ ਮੰਡੇਲਾ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਲਗਭਗ ਤਿੰਨ ਦਹਾਕੇ ਗੁਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਉਸਨੇ ਕੀਤਾ ਸੀ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੇ ਸੁਪਨਿਆਂ ਨੂੰ ਟਾਲ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਇਹ ਸੋਚ ਕੇ ਕਿ "ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਹੋ ਗਈ ਹੈ" ਜਾਂ "ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਕਾਫ਼ੀ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ"? ਸੱਚਾਈ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ, ਬਣਾਉਣ, ਬਦਲਣ, ਜੀਣ ਲਈ ਕਦੇ ਵੀ ਦੇਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਹਰ ਚੀਜ਼ ਇੱਕ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ - ਕਿਸੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਅਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਜਿੱਥੇ ਦੁੱਖ ਸਾਨੂੰ ਸਬਕ ਸਿਖਾਉਣ ਲਈ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤਾ

ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਿ ਹਰੇਕ ਅਨੁਭਵ ਸਾਨੂੰ ਉਹ ਰੂਪ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਬਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।
ਹਰ ਤੂਫ਼ਾਨ, ਹਰ ਦਿਲ ਟੁੱਟਣ, ਹਰ ਪਲ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਸੋਚਿਆ ਕਿ ਮੈਂ ਅੱਗੇ ਨਹੀਂ ਵਧ ਸਕਦਾ - ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੇ ਸਾਬਤ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਕਿ ਸਭ ਕੁਝ ਸੱਚਮੁੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਜਿਸਦੀ ਮੈਂ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਸੀ। ਹਮੇਸ਼ਾ ਮੇਰੀ ਸਮਾਂਰੇਖਾ 'ਤੇ ਨਹੀਂ। ਪਰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਮੇਰੇ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਜਾਗਰਣ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕੀਤੀ। ਇਹ ਅੰਨ੍ਹਾ ਆਸ਼ਾਵਾਦ ਨਹੀਂ ਹੈ; ਇਹ ਇੱਕ ਸੱਚਾਈ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਮੈਂ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਦੇਖਿਆ ਹੈ, ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਅਣਗਿਣਤ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਯਾਤਰਾ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰਨਾ ਚੁਣਿਆ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਅੱਗੇ ਦਾ ਰਸਤਾ ਧੁੰਦ ਵਿੱਚ ਢੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ।
ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਪੰਨਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੇ ਸਫ਼ਰ 'ਤੇ ਰਹੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਸੱਚਾਈਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜੋ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਨਹੀਂ ਸਨ। ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪੈਟਰਨਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣ ਲਿਆ ਹੈ ਜੋ ਹੁਣ ਤੁਹਾਡੀ ਸੇਵਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਮੁੜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ਜੋ ਰਸਤੇ ਵਿੱਚ ਗੁਆਚ ਗਏ ਸਨ। ਅਤੇ ਸ਼ਾਇਦ, ਮੇਰੇ ਵਾਂਗ, ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਕੁਝ ਸਵੇਰੇ ਇਸ ਸਭ ਦੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਜਾਗਦੇ ਹੋ।
ਪਰ ਮੈਨੂੰ ਉਮੀਦ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਕੁਝ ਹੋਰ ਵੀ ਉਤੇਜਿਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ - ਇੱਕ ਸ਼ਾਂਤ ਯਕੀਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਿਲਕੁਲ ਉੱਥੇ ਹੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਚੁਣੌਤੀ, ਹਰ ਖੁਸ਼ੀ, ਹਰ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਬੇਤਰਤੀਬ ਮੁਕਾਬਲਾ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਵਿਲੱਖਣ ਟੈਪੇਸਟ੍ਰੀ ਨੂੰ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਸ਼ੁੱਧਤਾ ਨਾਲ ਬੁਣ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਵੀ ਬਰਬਾਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਕੁਝ ਵੀ ਅਚਾਨਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਤੁਸੀਂ ਪਲ-ਪਲ, ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਢਲ ਰਹੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਬਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।
ਇਸ ਲਈ ਕੱਲ੍ਹ ਸਵੇਰੇ, ਜਦੋਂ ਚੇਤਨਾ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਵਾਪਸ ਆਵੇਗੀ ਅਤੇ ਸ਼ਾਇਦ ਉਸ ਜਾਣੂ ਭਾਰੀਪਨ ਦੇ ਨਾਲ, ਆਪਣਾ ਹੱਥ ਆਪਣੇ ਦਿਲ 'ਤੇ ਰੱਖੋ। ਜੋ ਵੀ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ - ਭਾਰ, ਚਿੰਤਾ, ਥਕਾਵਟ। ਅਤੇ ਫਿਰ, ਸਾਹ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲਓ, ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਰੌਸ਼ਨੀ ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਭਰੋ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਫੁਸਫੁਸਾਉਂਦੇ ਹੋ, "ਧੰਨਵਾਦ, ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਇੱਕ ਹੋਰ ਦਿਨ ਲਈ।" ਉਨ੍ਹਾਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਦੱਸੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਧੰਨਵਾਦੀ ਹੋ। ਕਦਰਦਾਨੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਧੋਣ ਦਿਓ, ਇਸ ਨੂੰ ਬਦਲਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਇੱਕ ਕੀਮਤੀ ਦਿਨ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪੂਰਾ ਕਰੋਗੇ।
ਅਤੇ ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਅੰਤ ਦੇ ਨੇੜੇ ਆ ਰਹੀ ਹੈ, ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਵਿਦਾਈ ਸੁਨੇਹਾ ਦਿੰਦਾ ਹਾਂ... ਹਰ ਚੁਣੌਤੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਕਾਰ ਦੇ ਰਹੀ ਹੈ। ਹਰ ਖੁਸ਼ੀ ਤੁਹਾਨੂੰ

ਪ੍ਰਗਟ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਹਰ ਪਲ ਨਾਰਾਜ਼ਗੀ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕਦਰਦਾਨੀ, ਹੱਕਦਾਰੀ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰੀ, ਭਟਕਣਾ ਦੀ ਬਜਾਏ ਮੌਜੂਦਗੀ ਨੂੰ ਚੁਣਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਉਸ ਚੋਣ ਵਿੱਚ - ਵਾਰ-ਵਾਰ, ਸਵੇਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਵੇਰ ਕੀਤੀ ਗਈ - ਇੱਕ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸੇ ਵੀ ਰੁਕਾਵਟ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰੋਗੇ। ਆਪਣੀ ਇੱਕ ਜੰਗਲੀ, ਅਤੇ ਕੀਮਤੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ, ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਅਸਾਧਾਰਨ ਤੋਹਫ਼ੇ ਵਜੋਂ ਦੇਖਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ। ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਸੋਚਣ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋ... ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਰਹੇ ਹੋ।

ਅਧਿਆਇ 20

ਜਾਓ ਅਤੇ ਜੀਓ

ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਲਿਖਣ ਵਾਲਾ ਅਧਿਆਇ ਹੈ। ਜਾਓ ਅਤੇ ਜੀਓ... ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇਹ ਹੈ। ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਚਾਨਣ,
ਡੈਨੀਅਲ ਚਿਡੀਆਕ

ਮੈਂ ਬਸ ਇਹੀ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹਾਂਗਾ...ਇਸ ਕਿਤਾਬ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸ਼ਾਬਾਸ਼। ਮੇਰਾ ਮਤਲਬ ਹੈ! ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਦ੍ਰਿੜ ਇਰਾਦੇ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਚਰਿੱਤਰ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਦੱਸਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਧੰਨਵਾਦ, ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਯਾਤਰਾ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦੇਣ ਲਈ। ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਫ਼ਰ 'ਤੇ ਸ਼ੁਭਕਾਮਨਾਵਾਂ ਦਿੰਦਾ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਸ ਚੀਜ਼ 'ਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਅਸੀਂ ਕਵਰ ਕੀਤੀ ਹੈ - ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਇੱਕ ਖਾਸ ਹਿੱਸਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਪੂਰੀ ਕਿਤਾਬ - ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਇਹ ਸੱਚਮੁੱਚ ਅੰਦਰ ਨਹੀਂ ਡੁੱਬ ਜਾਂਦੀ। ਸਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਯਾਦ-ਪੱਤਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਪਸੰਦ ਆਈ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਚੰਗੀ ਲੱਗੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਸਮੀਖਿਆ ਛੱਡਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਮੈਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਇਸਦੀ ਕਦਰ ਕਰਾਂਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ QR ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰਕੇ ਅਜਿਹਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

ਇੰਸਟਾਗ੍ਰਾਮ: @danielchidiac ਟਿਕਟੋਕ: @daniel_chidiac
ਫੇਸਬੁੱਕ: @danielgchidiac